修持加行是成就大圆满的唯一之路

达真堪布

大圆满法门来自法身本初佛——普贤王如来，由佛界传入天界，由天界传入人间。“大圆满”是究竟的智慧。轮回涅槃等一切法都不离这个实相，解脱生死的方便途径莫胜于此，故称为“大"。能直接见到明空赤裸的本觉佛性，圆满具足、无缺无失，诸法生起的刹那，超越能修所修，本来清净解脱，故称“圆满"。

众生心性的当下即是佛性，佛和众生的区别只在于“觉”和“迷"，这是大圆满的见解。众生每一刻都有机会明心见性，只因在迷乱之时，有身口意三业的搅扰，不识本觉而枉受轮回之苦。如同擦拭尘埃久遮的明镜，不急不躁，循序渐进，依照大圆满独特的方法，最后定能寻回本具的佛性——恢复自己的本来面目。

历史上有无数的人就是依靠修行大圆满法而在当生圆成佛道，甚至达到虹身成就的。上上根性之人即刻悟得，中等根性之人今生解脱，下等根性之人七世之内也可成佛。

即使是在这样的末法时期，大圆满法的传承与加持也从来没有间断过；即使是在这样恶劣的环境下，也不乏虹身成就之人。比如康区的阿秋喇嘛等虹身成就者，就是修持大圆满法而成就的。

无上殊胜的大圆满法，是末法时期修行者黑暗中的明灯。值遇此法于浊世，皆因累生累世积聚的福报，今生因缘成熟的显现。如果同时值遇良师，并如理如法精进修持，未来生生世世的沉沦即将于此生结束。但是必须严格按照次第修行，才能解决生死大事。正所谓：万丈高楼平地起，汪洋大海始涓溪。

首先是修习四种外加行：人身难得、寿命无常、轮回过患和因果不虚，使人生起出离心，让心真正趋向佛法；接下来是修习五种内加行：皈依与发心，以此树立起对上师三宝的信心，并生起对众生的慈悲心与菩提心；之后修忏悔之王——金刚萨埵除障法，以消除身口意的业障；再修供曼茶罗，累集足够的福慧资粮；最后修上师相应法，使自己的凡夫心尽快与上师智慧心相应。这一系列的方法，

是以往诸佛菩萨出于对苦难众生的大悲心而特别设计的，层层引导，极为善巧。正如诸多大德所言：此法浓缩了一切经典的精华！

除了极少数上上根性的人之外，好多人都是依靠修加行而成就的。无数前辈高僧大德，一生中修过几次、十几次、甚至是几十次加行，最后才证悟空性，达到究竟圆满的境界。祖师大德尚且如此，何况我们这些罪孽深重、烦恼重重的凡夫？

功到自然成！

我们通过修持加行，对世间所有的一切不再有丝毫的贪恋，并对父母众生生起了无伪的慈悲心、菩提心，在此基础上如理如法地忏罪、积福，最终对上师具足了无伪的信心，这时通过上师的窍诀，证悟空性就如瓜熟蒂落、水到渠成。

所以我们想实现今生解脱成佛的愿望，出离心、慈悲心、菩提心及对上师的信心是必不可少的条件。

以大圆满前行来增长这四种“心”是最快速、最便捷的途径。想不修加行而获得成就，就如同妄想一步登天、水中捞月、建造空中楼阁一样的不可能！这种想法无异于痴人说梦、颠倒透顶、极为荒唐可笑！

失之毫厘，差之千里。

在现实的修行中，我们见过各种各样的现象：有的人也念佛了，也打坐了，也顶礼了，也观想了，修了几年、十几年、甚至是几十年，但是依然业障、烦恼、习气深重。身体没有改变、生活没有改变、心态没有改变，很多人修到最后竟然无所适从，与周围的人和环境格格不入，被他人视为异类，自己也发出了“修行的路为什么这样难”的感叹！很多人在此状态下，得过且过，随波逐流，虚度光阴，荒废人身，甚至退失道心，放弃修行；有些人盲修瞎炼，根本没有解脱、往生的把握却还自以为是；有些人修行不明理、不如法，没有任何功德，却打着佛法的旗号不停地造业而不自知；还有些人自认为很有修行、很有知见，到处瞎说、以盲引盲……

凡此种种，令人不堪入目、触目惊心！

佛法是一种灵活而又圆融的活法，它不仅能让我们在未来生生世世永远脱离

痛苦与烦恼，同时也是能够让我们在今生得到快乐与幸福的方法。如果修持了佛法，却依然故我，涛声依旧，那么这绝对不是佛法的问题，而一定是个人的修行出了问题，这一点是毋庸置疑的。原因也许是我们修行得不如法；也许是我们根本没有找到一条适合现代生活环境与现代修行人通行的合理而正确的路；也许是我们缺少了正确的指引；也许是已经有人为我们指明了道路与方向，但是我们却了解得不清晰，或者了解却不坚持，等等。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇，一失人身万劫不复。如果我们不抓住今生幸得宝贵人身的机会解脱，可以这样说，永远都不会再有这样的机会了！这绝不是危言耸听、夸大其词。不用说我们被以往所造恶业的牵引，好好想想，就是在今生，我们所造的杀盗淫妄酒中的任何一种恶业，就足以让我们堕落地狱深渊，永无出头之日。况且我们所处的还是末法时期，谁也转变不了众生的业力，谁也改变不了无常，谁也阻挡不了佛法衰落的脚步……

所以任何人想解脱、想成佛，绝不可以忽视、放弃前行的修法。

放弃了前行的修法，就等于放弃了修行；放弃了前行的修法，就等于放弃了解脱；放弃了前行的修法，就等于放弃了佛果！

所以基础的修行至关重要。

无论是修净土宗，修禅宗，还是修密宗，都需要出离心、慈悲心、菩提心，忏障与积福的基础。

修行来不得半点虚假，不要自欺欺人。有些人妄想通过不修加行来投机取巧，寻找捷径，实则本末倒置。

只有修持加行才是真正通向大圆满境界的捷径。只有修好了加行，才能让自己变成大圆满的法器；只有成为了法器，我们才能真正迈向解脱，我们才能究竟成佛！

大圆满法的修行次第

达真堪布

大圆满法门来自法身佛普贤王如来，由佛界传入天界，由天界传入人间，是听闻得解脱的顿悟法门，是密乘宁玛派（红教）的最高即身成佛法门。密乘续典中曾授记，随着末法时代的黑暗越来越重，无上大圆满的光明反而越来越增上。全知龙钦巴尊者曾授记，将来大圆满法会越来越兴盛。麦彭仁波切也指出，末法时代的黑暗越来越深时，大圆满的日光就越来越强烈。当今时代虽深处五浊恶世，但是在诸佛菩萨的不可思议加持之下，佛法在南瞻部州进入了一个复兴的伟大时期。因为大圆满法的方便、快捷、殊胜，与现在的众生根基极其相应，因而无上光明大圆满法已在全世界各地得到更为广泛的传播和弘扬。更多的有缘众生，若依次第，认真、严格修学，即身成佛、虹身成就指日可待。

我们在修大圆满法时，主要是按照宁提派的传承与华智仁波切的教言与方法来修学的。

修学大圆满法要具备业障小、福报大、得到上师的窍诀这三个条件。要具有出离心、菩提心以及证悟空性的智慧的基础。而这些条件与基础，全部来自于大圆满法加行的学修。加行是地基，没有地基的建筑不可能建成，没有牢固地基的建筑不可能坚固。正如以往我们所说：修持加行是成就大圆满的唯一之路！

思维观修的时间要求是根据华智仁波切的两大得意弟子之一阿琼堪布所著的《大圆满法前行引导文记录》的内容，经过足够的听闻以后，再进行思维观修。每个加行要观修 100 天。上等根基者观修 100 座，每天一座；中等根基者观修 200 座，每天两座；下等根基者观修 400 座，每天四座。每座为一小时。平时在日常的生活中也要处处观修每个修法的内容。

若第一天没有观修，第二天可以多观修。如按照每个加行修学 100 天计算，九个加行则需要 900 天。我们大致需要三年的时间修学完全部加行。因为每年我们还有共修法会，或进行其他的修法。

修加行的过程中，主要是以观修为主。如果观累了，或者观不下去了，可以在无想、无意念当中坐一会儿，当成休息。念头起来了，再继续观修。真正的静修是进入当初的状态，把自己的心安住于本觉当中。这是见性以后才可以有的。

我们平日里没有太多的时间专门观修，只能观修一、两个小时，时间很短。但佛讲的都是诸法的真相真理，每一段修法都不离世间。我们可以把佛法落实、运用到日常的生活工作中，在接待人，处理事的过程中，处处提起正念，在生活与工作当中解脱、圆满。

这样的观修也不一定是绝对的，不光要看时间，还要看相续。因为每个人的根基不同，有的人可能观修 100 座就达到了效果，有的人可能观修了 200 座才能达到效果，有的人可能观修了 400 座还达不到效果。也就是说，根据各人的根基，有的人不需要修持这么长时间就达到了效果；有的人可能修持了三年还没有达到效果。然而依我个人看，如果我们按照这个过程如理如法地修持加行，三年以后大部分人都可以修正行了。

需要重点强调的是：真正想修学大圆满法正行，必须严格按照传承与仪轨，以及上师的要求实修加行，并且每一个加行都要达到一定的层次。待基础打牢了，才可以进入正行。如果不按照传承与仪轨，以及上师的要求修加行，不允许修正行，即使修了也不能成就。

这些加行修好了，再修大圆满法正行中特有的一些加行修法，然后再修正行。正行就是能即身成佛，虹身成就的立断法和顿超法。立断法：立即可以断除所有的妄念执着。顿超法：顿时可以超出三界轮回，直接达到佛的圆满境界。

加行主要观修内容及要达到的效果

四外加行

（一）暇满难得

恶趣众生如大地土，人道众生如白日星。累生累世积累的善业，才有了今生

幸得人身的机会。而远离了八种无闲暇处，具足了十种圆满的人身才是暇满人身，它胜过了如意宝。然而，如果我们不珍惜这个珍宝般的人身，不抓紧时间精进修学，在没有解脱之前，死亡来临，恶业牵引，就会不可避免地堕入恶趣，那时就再也没有解脱的机会了。所以我们一定要仔细观察思维，自己现在所拥有的人身是否是暇满的人身？如果不是暇满人身，就一定要竭尽全力，想尽办法让自己的人身变成暇满。学修暇满难得的目的，就是为了让自己的相续变成暇满。

主要观修内容：

1、八种闲暇，十种圆满

2、从因、喻、数的角度来思维人身难得

3、怎样去珍惜人身，什么叫珍惜人身

修持此法要达到的最终效果：真正认识到，了解到，体悟到，真正懂得了暇满的人身是解脱成佛唯一的机缘与条件，没有暇满的人身就没有学佛修行的机会，发自内心地珍惜所得到的人身，进而精进修行，就如同一生中从未睡眠过的金厄瓦格西。

但是暇满的人身也不是恒常的，我们随时随地会失去生命，一旦无常到来，就再也没有解脱机会了。接着我们要进入下一个修法：寿命无常。

（二）寿命无常

所有的一切都是无常的，都在刹那刹那当中变。山河大地，万事万物，包括我们的生命都是无常的。我们的生命非常脆弱，时时刻刻、在在处处都有失去的可能。在哪里死，什么时候死，以何种方式死，我们根本无法把握。

主要观修内容：

1、思维外器世界而修无常

2、思维内情众生而修无常

3、思维殊胜正士而修无常

4、思维世界尊主而修无常

5、思维各种寓意而修无常

6、思维死缘无定而修无常

7、思维猛力希求而修无常

8、修持无常的功德与利益

修持此法要达到的最终效果：对世间所有的一切不再有丝毫贪念。趁着一息尚存，珍惜佛法，珍惜光阴，分秒必争，全力以赴，竭尽全力地，如同美女头顶燃火，农夫怀进毒蛇，牦牛抢吃青草般，如此急迫地学法修行。

如果我们没有紧迫感，不抓紧时间修行，一旦死亡来临，就要堕入轮回。接着我们要进入下一个修法：轮回过患。

（三）轮回过患

地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，傍生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。六道众生无论生于何处，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围，六道轮回如火坑，如苦海，没有丝毫安乐。我们生生世世以来造作过无数的恶业，因缘成熟了，就会不可避免地再次堕入轮回，继续感受无边无际、无止无休的痛苦。

主要观修内容：

1、地狱之苦：（1）八热地狱；（2）近边地狱；

（3）八寒地狱；（4）孤独地狱

2、饿鬼之苦：（1）隐住饿鬼；（2）空游饿鬼

3、傍生之苦：（1）海居傍生；（2）散居傍生

4、人类之苦：（1）三大根本苦；（2）八支分苦

5、非天之苦

6、天人之苦

7、什么是真实无伪的厌离心或出离心

修持此法的最终效果：对六道轮回生起真正的恐惧心、畏惧心、厌离心。生起逃脱轮回的决心，迫不及待地想解脱。

如果我们抓紧时间学佛修行了，我们能解脱轮回吗？当然能！因为因果是不虚的，善有善报，恶有恶报，修菩提道得菩提果。因而要进入下一个修法：因果不虚。

（四）因果不虚

善恶皆有果报。种恶因结恶果，种善因结善果。我们首先要知道什么是真正的善与恶，生起断恶行善的决心。一旦我们产生了脱离轮回的想法，就必须舍弃轮回的因，再微小的善业也要尽力行持，再微小的恶业也要尽力遮止。一旦我们真正想脱离轮回，就要行菩萨道，这样才能得菩提果。

主要观修内容：

1、所断之十种恶业及果报

2、应行之十种善业及果报

3、什么才是行善断恶，怎样去行善断恶

4、一切业的自性

修持此法的最终效果：深信因果、谨慎取舍善恶，最终断恶行善，并将自己所有的起心动念全部转向菩提果的因。

观修四外加行的结果与最终目的：是为了断除对世间一切法的贪念，生起真正的脱离轮回的心。

脱离轮回需要修持佛法，修持佛法首先要进入佛门。那么怎样才能进入佛门？接着我们要进入下一个阶段的观修。

五内加行

（一）皈依

皈依是佛教与外道的界限，是一切正法的基础。只有皈依了，才是进入佛门；

只有进入了佛门，才能修学正法。

主要观修内容：

1、皈依的基础

2、皈依的分类

3、皈依的方法

4、皈依的学处

5、皈依的功德

修学此法的最终效果：无论面对何种情境，对上师三宝，对佛法的信心永不退转，永不动摇，永不改变。真正生起以佛陀为导师，以佛法为道路，以僧众为道友，以上师为怙主的决心！

我们进入佛门了，就要想尽办法早日成就，那么就要进入大乘修法。接着我们要修持下一个修法：发菩提心。

（二）发菩提心

菩提心是如意宝。它是进入大乘修法的标志，是一切大乘修法的基础。我们一定要进入大乘法门，否则就没有资格修持大乘佛法。如果不修持大乘佛法，就不能成佛。真正发出了菩提心，时时刻刻都能消除业障，时时刻刻都能增长智慧，增加福报。

主要观修内容：

1、四无量心

2、愿菩提心

3、行菩提心

4、愿行菩提心的学处

修持此法要达到的最终效果：对所有的众生生起真实无伪的，平等的慈悲心；生起为救度众生誓愿成佛的决心；为早日圆成佛道而精进认真闻思修行，精进认

真践行六度。

为了早日成佛，我们要尽快消业。只有铲除了业障，我们才能在修行的道路上勇往直前。接着我们要进入下一个修法：金刚萨埵除障法。

（三）金刚萨埵除障法

由于无始劫以来的无明愚痴颠倒，我们造作了无数的恶业。这些恶业障碍我们修持佛法，障碍我们解脱成佛。如果不将所有的业障清净掉，一旦因缘成熟，我们就会堕入三途，因此没有什么比消业还重要。在所有的消除业障的修法当中，金刚萨埵除障法是消业最快、最殊胜的方法。

主要观修内容：

1、忏悔的重要性

2、四种对治力

3、观修金刚萨埵

4、忏悔的功德

修学此法的最终效果是：业障消了，烦恼少了、习气小了，违缘障碍没有了，修行更精进了，更轻松自在了。

但是业障消除的同时还要积福，才能圆满福慧资粮，因此下一步我们要修持最殊胜的积累福慧资粮的方法：供修曼茶罗。

（四）供修曼茶罗

一切世间出世间的成就，都是从福慧当中产生的。如果没有圆满福慧两种资粮，则不能解脱成佛。而获得福慧资粮的方法属供修曼茶罗最为殊胜，因为它包括了整个宇宙的一切财富。

主要观修内容：

1、供修曼茶罗的重要性

2、所修曼茶罗

3、所供曼茶罗

4、供三十七堆曼茶罗

5、三身曼茶罗

6、七堆曼茶罗

7、积累资粮的道理

修学此法的最终效果：福报具足了，智慧增长了，对修行，对佛法，对上师更有信心了。

通过如上修学，我们的福报、智慧具足了，但是真正要证悟最究竟最圆满的智慧，则需要上师的加持与窍诀。没有上师的加持与窍诀，不会取得圆满成就，要想得到这些就要进入下一个修法：上师瑜伽。

（五）上师瑜伽

修行不能没有上师，上师是一切功德与加持的来源。不依止上师，没有上师的加持，不会有任何成就。一切佛经、续部、论典中从未宣说过不依止上师而成佛的历史。“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜；念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”对上师生起强烈的信心，真正将上师视为佛！无论在今生还是在来世，都将上师视为唯一的怙主，唯一的依托，任何时候都不改变，都不怀疑，都不动摇！

主要观修内容：

1、修学上师瑜伽的重要性

2、观察上师及依止上师

3、上师瑜伽的实修方法

4、传承上师简介

修持此法要达到最终的效果：将上师所有的功德全部纳入自己的相续中，与上师身口意相应，与上师无二无别，证得大圆满法的境界。

重点提示：

我们一定要按次第，按传承，按上师的要求修学，否则不可能有成就，都是盲修瞎炼。修加行比修正行难。没有基础而学修，就如同想一步登天，就如同建空中楼阁，无论怎样努力，都不会有任何结果，只是白白地虚度大好的光阴，白白地浪费宝贵的人身。

现在有些人对自己没有信心，认为自己不是这种根基，没有这种善根。但是我们可以通过修加行增加自己的信心与善根，让自己变成大圆满法的法器。

大圆满法是即身成佛的方法，我们现在所学修的这个次第与过程，是最完整，最快速，最捷径的。很多大德高僧，历代传承上师都是依此方法成就的。这是他们走过的路，这是他们用过的方法，我们按照这条路，按照这个方法就不会有错。按照上师的要求，这样才能有正确的目标与方向。我们按此坚持不懈地走下去，就能实现我们的愿望。

我们学修加行，必须要按照上述的内容，达到这样的层次。相续成熟了，出离心，菩提心，证悟空性的智慧有了，就成就了。加行是基础，我们按照次第、仪轨、传承与要求实修加行，然后才可以修正行。真正修正行了，成佛就快了。如果加行修得不到位，开正行班了，也不可以参加，参加了也不能成就。

除了正确地修学加行之外，我们还要将修行与生活结合在一起，要把每一段修法都融入、运用到生活当中，时时刻刻在生活当中观修，在生活中解脱圆满。

祈愿所有众生都能学修正法，都能解脱成佛！

吉祥圆满，扎西得勒！

2006 年百日共修 轮回过患 （一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的内容是轮回的过患。我们前几天学习了暇满难得、寿命无常。暇满的人身非常难得，能够得到一次人身，尤其是得到暇满的人身很不容易，以后想再得到一次这样的人身，几乎是不可能的事。这么难得的人身我们既然得到了，应当怎么办？我们一定要珍惜。怎么才能珍惜人身？就是学佛、修行，然后解脱、成佛。如果你没有真正学佛，没有真正修行，今生没有解脱，你就是没有珍惜这个人身，就是浪费了这个人身。这么难得的人身你既然得到了，但是没有把它用在该用的地方，却去吃喝玩乐，把它白白地浪费了，这都属于是虚度光阴、荒废人身。

我们得到了难得的人身，但它也是无常的，一定会失去。什么时候失去，谁也无法确定。所以我们要抓紧时间，每分每秒都不能浪费，要将它用于修行，让每时每刻都成为修行的过程。

今生一定要解脱，否则以后再也得不到这个人身，再也不能解脱成就，再也没有这个机会了，还要辗转轮回。

六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐。但是很多人都不相信有轮回，认为人死如灯灭，油干了就都结束了，什么都没有了。其实每个人都有自己的前生，每个人都有自己的来世。不管从科学的角度还是从佛学的角度，都能证明。怎么还不相信呢？如果你不相信，你就是个不讲道理的人。这样的人连人都没有做好，所以不能算是真正的人。

科学家们通过研究、试验，证明了人都有前世，也都有来世。有的科学家给很多人做催眠试验，让他们回忆前世。百分之八十的人都能回忆起前世，有的不只是回忆起前一生一世，而是能回忆起很多生生世世。他能说出自己前世的家庭、

家人、工作，而且说的特别详细，特别正确。如果没有前世的话，他怎么能说出这些呢？这都说明了人有前世。

国外的一些科学家，通过安乐死的试验，来考察人是否有前世。安乐死一般是给人打两针，不过他们只给受试者打一针，让他慢慢死，当他濒临死亡的时候，再把他抢救过来，然后他就能说出很多事情、很多境界。那些都是他从来没有听说过，从来没有看见过的，根本不是他今生今世经历过的事情，也不是这个世界的事情。这些试验的结果，都实实在在、准确无误地证明了，任何人都有自己的前生，任何人都有自己的来世。

其次，从佛教的角度来讲，也能证明任何人都有自己的前生，任何人都有自己的来世。

每个人都有心，每个人都有心的相续。这个心的相续，是很多个刹那心的连续，所有的刹那心都依靠前一个刹那心产生。它们不会无缘无故地产生，也不依靠别的物质产生。我们现在这个刹那心，是依靠前一个刹那心产生的。那么我们的第一个刹那心，它也是依靠前一个刹那心产生的。如果它没有依靠前一个刹那心产生的话，也许是无缘无故产生的，或者是依靠别的物质产生的。除此之外，没有别的什么可能性了。

如果它不是无缘无故产生的，也不是依靠前一个刹那心产生的，而是依靠物质产生的。如此说来，那么物质里能产生心，石头里能产生心，墙里也能产生心，那就一切都有心了。但这是不可能的事。由此可知，每个刹那心都一定是靠别的东西产生的，不是无缘无故的。如果它能无缘无故地产生，那么每样东西都可以无缘无故地产生了。

在这个世界上，没有一样东西会无缘无故地产生。如果有一样东西可以无缘无故地产生，那么每样东西都能无缘无故地产生。在一个地方、一个时间，所有的东西都可能产生，这种情况是不可能的。一定是依靠自己的因缘产生的，不是依靠物质产生的，也不是无缘无故产生的。心都是刹那的，没有恒常的。第一个刹那心，肯定是依靠前一个刹那心产生的，没有别的来源。我们的第一个刹那心，依靠前一个刹那心而产生，前一个刹那心就是我们的前世，这是连续不断的。这就叫心的相续。

同样，来世也是一样。我们今生的最后一个刹那心，它也能产生后一个刹那心，因为它能产生后一个因缘具足的刹那心。比如我们现在这个刹那心，是后一个刹那心的因缘，它具足了后一个刹那心产生的因缘，这样它一定能产生后一个刹那心。我们今生的最后一个刹那心也是一样，它也一定能产生后一个刹那心，因为它能产生后一个因缘具足的刹那心。后一个刹那心不依靠别的，就是靠前一个刹那心产生的。我们的最后的一个刹那心，是后一个刹那心的因缘。它具足了产生后一个刹那心的因缘，所以它一定能产生后一个刹那心。后一个刹那心也是一样，它也能产生后一个刹那心。如此说来，心的连续永远就是这样。

所以人都有前世也有来世。怎么不相信呢？如果你是个讲道理的人，你就应该相信人都有前世和来世。这不都是道理吗？我现在拿出来的证明，不仅仅是佛教里的教证，而且是实实在在的事实。怎么不相信呢？怎么不讲道理呢？应该相信每个人都有前生，每个人都有来世。因为这都有道理，都有证明。我们应该讲道理，应该相信这个道理，因为我们都是人。这么一说我们都有前世，也都有来世；有前世的前世，也肯定有来世的来世，这就叫轮回。

我们有那么多生生世世，只是生的地方不同，有的时候是根据自己的善业，投生到三善趣，有的时候是根据自己的恶业，堕落到三恶趣。就像进到瓶子里的蜜蜂，它飞来飞去，有时上来，有时下去，但就是飞不出瓶子。同样，我们在连续不断的轮转当中，也逃不出三界轮回。有时候我们行善断恶，做善事了，根据自己的善业投生到阿修罗、人、天；有时候我们造恶业了，根据这些恶业，就堕落到了傍生、饿鬼、地狱。就在这六个地方轮流转，这叫六道轮回。

我们讲人身难得的时候也讲了，仅仅做善事、做善业也超不出轮回。那怎么才能超出轮回呢？我们做善事的时候，不能做有漏的善，一定要做无漏的善，这样才能超出轮回，才能解脱，才能成佛。如果你没有明心见性，如果你不懂三轮体空这个道理，都不能算是无漏的善。不但念佛、拜佛的时候是这样，工作的时候，打坐的时候，诵经的时候，持咒的时候，无论修什么法，都不能离开三轮体空的摄持，必须要站在三轮体空的角度来念、来做，才属于是无漏的善业。

无论修什么法，无论念什么佛，都要有三个殊胜的摄持。这是什么意思？这叫正行无缘。比如说你念佛的时候，把念佛的过程都观为性空、体空，都是性空

妙有。没有真相、没有实相，都是假相、都是如幻如梦的。显现上有，但实际上没有，都不存在。站在那个境界，念、修都是无漏的。没有这样的修法，你无论修什么法都属于是世间法，只能投生善趣：阿修罗、人和天人。

都要好好地学，好好地忏悔。有的人肯定能解脱、能成就，能成为大德高僧，这样的就不说了。而我们这些凡夫，虽然现在还没有堕落恶趣，但在我们的相续中，都有堕落三恶趣的因缘。我们现在为什么还没有堕落恶趣呢？就是因缘还没有成熟，有一天会成熟的。因缘成熟了，我们一定会投生到地狱，或者堕落为饿鬼，或者转生为傍生，感受三恶趣的痛苦。

这不是小事，一定要注意啊！以前我们不知道这样的道理，现在知道了。已经知道了自己的眼前是悬崖，就不能再往前走了。我们现在知道了有地狱、有饿鬼、有傍生，有这些恶道的痛苦，知道这些特别悲惨，就不能再继续造业，再造这些因缘了，要统统地把这些都忏悔清净。如果一旦堕落地狱了，我们就没有机会解脱了。不是那么简单啊！从明天起，我们就讲地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、傍生的痛苦。如果你知道了这些痛苦，就不能再跟凡夫一样造业了。

我们都是学佛的人，都是信佛的人，在我们的相续中，现在都已经有了皈依戒的戒体了，因为都已经皈依了；你受菩萨戒了，在你的相续中就有了菩萨戒的戒体了；你还接受灌顶了，在你相续中已经有了金刚乘的戒体了。自己发了誓，就不能破坏这个誓言，不能犯戒。如果犯戒了，就要在上师三宝面前，在父母众生面前，好好地忏悔。

如果你犯戒了，就是欺骗了一切父母众生，就是欺骗了所有的诸佛菩萨、上师三宝。这个罪过特别严重，这样今生不会有好结果，来世更完了。所以一定要注意。我们不是相信因果、相信轮回的人么！我们刚才不是说了，轮回是实实在在地存在么！有时候虽然我们看不见、听不见，但能感觉到有某些东西存在。有的人虽然看不见、听不见，但有的人能看得见、听得见。这就证明了，有一些以其他方式存在的众生。我们看不见、听不见、摸不着的众生有很多很多。

现在有很多人说“我也没看见，也没听见，也想不到，所以我不相信。”你想不到、看不见、听不到的东西有很多。现在的科学家们，研究出来的很多的道理，很多的事情，很多的东西，你在十多年前肯定从来没有听说过，从来没有看

到过，也想不到。如果在十多年前跟你说，你肯定不相信这些现象，肯定还会那么讲。但是现在科学家们已经研究出来了，都实实在在地存在，都能看得见、听得见，都能摸得到。你怎么还不相信呢？现在怎么解释这个？这种人就是特别犟，劝也不动，特别顽固，怎么说也不开窍。

以前不相信这个道理，但是现在都有证明了。现在是这样，以后肯定也是这样。现在科学家们正在研究这些，以后还会发现更多不可思议的东西。现在跟你说，你肯定不相信，到时候你怎么解释，怎么说呀？那个时候你还不相信哪？人就是这样。

那样的人多可怜啊！应该给他们发慈悲心，从内心里发愿：等我成佛了，要度化他们、救度他们。每当我看到这些众生，我就默默的发愿，默默的祈祷：愿在他们的相续中能够生起智慧，愿他们能够增长智慧。我没有发过“愿他们发财”这样的愿，也没有祈求过别的，就是祈求他们开智慧。为什么都那么糊涂，那么迷茫呢？就是因为在相续中没有智慧！

如果有智慧了，就不苦、不难了。如果没有智慧，怎么都苦，怎么都难。任何时候都有苦恼，都有难处。对这些自己能听到的众生、看到的众生、接触到的众生、想到的众生，我经常默默地发愿，默默地祈祷上师三宝：愿在他们的相续中能够生起智慧，愿他们早日开智慧。他们懂得了这些道理，就不会那么迷茫，不会那么糊涂了。你们也一样，也要默默地发愿，默默地发心、默默地祈祷。

有了智慧怎么都行。穷也没有事，富也没有事，这都不是什么问题。如果没有智慧怎么都是个问题，怎么都是个难处。富也有难处，穷也有难处，都一样。有些人也是，怎么说、怎么讲道理也不相信，怎么劝也不听。没办法，就象个疯子一样。说什么的都有，做什么的都有，还觉得自己很好，很了不起。真的太可怜了。苦恼有吗？烦恼有吗？痛苦有吗？能解决这些问题吗？谁也没有吧？

六道轮回实实在在的存在。我们一个一个地去看，六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐。所以我们一定要超越生死，一定要摆脱轮回，今生一定要解脱。

我们学佛修行，不能为今生暂时的利益，不能为人天的福报。你如果是为了这些，就算是得到了，达到了愿望，还是没有解决根本问题，这些还是照样存在。那个时候你看，你还是有苦恼，还是有痛苦。没有用，解决不了问题。换个地方，

换个角度，换个表面有什么用啊？所以我们不能追求今生的利益，不能为人天的福报而学佛修行。我们今生一定要了脱生死，一定要摆脱轮回，一定要解脱，这是我们唯一的目的。

我们今生一定要解脱。最好是为了众生，最起码为了自己。我们不能再呆在轮回里了。轮回是苦海、是火坑，你能呆得住、呆得了吗？怎么还糊涂？还为这些呢？为了自己一点点的利益，为了人天的一些福报而学佛修行，没有意义。不学佛、不修行也一样。他们有痛苦，你也有痛苦；他们有烦恼，你也有烦恼。不是一样么，还是没有解脱，还是没有解决问题么！

我说过，好好地修行，好好地学佛，一定要为了众生而学佛修行，这样，这些暂时的事情，自然而然就会好；这些健康、长寿、顺利、平安，自然而然也能得到。为解脱、为成佛、为众生就是火，你把火点上，健康、长寿、顺利、平安、升官、发财都是灰，这些自然而然就有。不用特意去求这个灰，不用特意去为了这个灰。没有火就不会有灰，有火自然而然就有灰，你不要也有。

很多大德高僧，名誉、财产什么都有，不要也有，这是修来的。他们不要这些，但是越不要，它越来，没办法，修来的么！你越要，它离你越远；你越不要，它离你越近。你真要的时候偏不来；你真不要的时候什么都来。真是这样，这是个道理。但人就是不懂，都没有智慧，还总追、总求，越求越求不到，越追越追不到。

我说过，我总是默默的发愿、祈祷你们都能有智慧，都开大智慧；你们也一样，别求别的，就求智慧。为什么让你们供格萨尔王、一髻佛母、多杰拉巴、ra哈拉四大护法？这都是佛菩萨的化身，一髻佛母是普贤王如来的化身；格萨尔王是莲花生大士的化身；多杰拉巴、ra 合拉是观音菩萨和大势至菩萨的化身，都是智慧护法。你赞叹他们、供奉他们了，他们就能给你智慧，就能让你开智慧。不要求别的。

现在很都人供护法就是为了求别的，“我要顺利、我要发财、我要中奖、今天就想中奖”，为了这些去供护法。念了半天，然后去买彩票，结果没中。这是不可能的，别求这些！你祈祷上师三宝也是，就求开智慧，就求增长智慧。

有智慧就什么都有了，没有智慧什么都没有；有智慧的人才能快乐，有智慧

的人才能幸福，没有智慧不能快乐，也不能幸福。真正的智慧不分男女，也不分什么人。

有的人聪明，但是没有福报。我这里说的是世间的福报。出世间的福报跟世间的福报不一样，出世间的法福才是福报，出世间的智慧才是智慧。聪明、世间的财富都不是什么福报，也不是什么资粮。从世间的角度来讲，有的人有智慧，但是没有财富，没有这方面的福报；有的人福报还行，但是没有智慧，还要靠别人；有的人有文化、有智慧，但是没有福报，还要靠给别人打工生活；有的人有福报但是没有文化，办事要靠别人。这都是没有福报。

刚才说的法福才是福报，出世间的智慧才是智慧。什么是福慧？法福和出世间的智慧，这两个叫福慧，也可以说是悲心和智慧，这才是真正的福报。有慈悲心了，有菩提心了，才是法福，才是真正的福报。

你们要好好地学，好好地修。我们在辗转轮回的过程中，不说别的，就说投生为蚂蚁时的肢体堆积在一处，比须弥山还高。我们在辗转轮回的过程中，因为没有吃的、没有穿的、没有住的，而流的泪水比四大海洋的水还多。

我们在辗转轮回的过程中，感受过很多很多的痛苦，但是我们都忘了。我们都特别爱忘，现在都想不起来前生，也想不起来前生的前生。但想不起来，不等于没有啊！昨天有很多事情你也想不起来了，你能说没有发生过吗？还有小时候的很多事情，我们也想不起来了，那你也说没有发生过吗？这些都有，都存在，只是我们想不起来了。我们在今生和来世之间的那段时间，都特别地迷惑。

什么叫转世活佛？他在那个时候也不迷惑，他在任何时候都不迷惑，他已经解脱了。他知道自己是怎么来的，是为了什么来的，他要转生的时候，就知道到什么地方好，出生在哪家，哪个人为自己的父母。其他人不知道，那个时候都忘了，什么都没有了。所以说有六道轮回，人有前世和来生！

所以我们都要相信“前世不修今生苦，今生不修来世苦”这个道理。我们一定要考虑来世。今生的这些艰难困苦，都是自己造的业！我们现在不能再造业，不能光考虑今生，一定要考虑来世啊！怎么只考虑几年、几十年的事，不考虑生生世世的事呢？就考虑今生吃得好一点，穿得好一点，住得好一点，怎么不考虑来世堕落恶趣、堕落地狱的事情呢？

人都特别愚痴，怎么说、怎么劝也不听，怎么讲道理也不开窍，真的是没办法！现在是末法时期，有的时候，我心里真的有点厌烦了。末法时期能度化一个众生也行啊！我这么给你们讲，这么给你们说，天天带你们修，让你们学佛，让你们修行，有一两个人能成佛也行。哪怕一个人成佛了，其他的人能种下善根，不造业也行。真的，有时候我就这么安慰自己，就这么想。

以前佛陀也说过，但是谁能听懂，谁相信，谁能做到啊？所以佛陀七七四十九天没有讲经说法。有时候自己想，还是一个人到山上修挺好。但更多的时候想，我不能这样啊，我也发过愿，遇到任何的违缘、障碍，也不能放弃利益众生的事业。已经说出来了，出口就是愿！既然发愿了，就不能往后退！

虽然很多人还没有成就，还没有成佛，但是都有进步，都有变化了。很多人与刚认识我的时候比，性格等各个方面，完全是两个人。虽然我给你们讲佛法，让你们修持佛法了，但这不是我的功德，是佛法的功德。还行，我也可以利益众生了。这时候我也挺高兴的。

但有时候很多人不听话。难哪，当菩萨难哪！我这也属于当菩萨了。一定要忍辱啊！弟子当中，眷属当中，肯定有各种各样的，有的肯定会不听话，有的肯定还会反过来伤害你、诽谤你，但是都得忍哪！如果忍不了，就不能当菩萨了。摩诃萨就是勇敢的意思，勇敢的人才能当菩萨，当法师。不勇敢就不行了！

今天就到这了，祝大家吉祥圆满！扎西德勒！

2006 年百日共修 轮回过患 （二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容也是轮回的过患。前几天我们学习的是人身难得和寿命无常。对于一个真正想解脱，真正想成佛的人来说，这些修法都十分重要。如果我们没有修持暇满难得的修法，如果我们不懂这个道理，就不可能真正进入佛门。懂得了人身的价值之后，我们才会珍惜这个人身，才算真正进入佛门，之前不算是真正进入佛门。这个特别重要。如果我们没有进入佛门，就不属于是佛的弟子；如果我们连佛门都没有进入，就谈不上有什么修行。如果我们没有修行，就不可能解脱，也不可能成佛。

如果你想学佛、想修行，首先应该懂得什么叫暇满人身，它有什么作用、好处。如果你不懂得人身的价值，就不会珍惜这个人身，也根本不算进入佛门，不算皈依。现在很多人，皈依都是表面上的，形式上的，没有从内心里皈依。怎么才能从内心里皈依到佛、法、僧三宝？怎么才能真正进入佛门？首先要学习、修持人身难得。这些前提的修法都非常重要。

第二个是寿命无常。如果我们懂得了寿命无常的道理，有了寿命无常的修法，才能抓紧时间修行，才能精进。现在大家都知道要精进，但就是精进不起来，因为我们没有寿命无常的修法，也不懂得寿命无常的道理，所以每天懈怠、懒惰，所以一直没有解脱、没有成就。

第三个是轮回的过患。皈依以后，如果想解脱、想成佛，出离心是基础。但是如果你没有修持轮回的过患，不懂轮回到底是怎么回事，就不可能对轮回生起厌离心，也不可能有出离心。口头上说要发心：要发出离心，要发菩提心，但是没有这些前提的修法，我们根本发不出来这些心。

现在我们学习轮回的过患。到底什么是轮回？什么是六道？这些都是怎么回

事？我们了解了这些，知道了六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐时，才能对轮回生起厌离心。我们对轮回真正能够生起厌离心的时候，才叫有出离心，在有出离心的基础上再去修行。

这都是基础。不管你修什么法，修什么佛都一样，没有这些基础不可能修成。所以这些特别重要。不管是修净土法门，修禅宗法门，还是修密宗法门，都需要前提的修法。如果没有这些前提的修法，不可能有出离心、慈悲心、菩提心。

你得懂具体的修持方法。你也想在自己的相续中生起真正的出离心，但根本生不起来。就是因为我们不了解轮回，不懂得六道轮回到底是怎么回事。佛已经告诉我们了，所以我们首先要懂得这个道理。

昨天说过，我们都有前生和来世，有很多前世，有很多生生世世。但是我们生生世世转生的地方不一样。有的时候我们根据自己所做的善业投生三善道：阿修罗、人、天；有的时候我们根据自己所做的恶业，投生三恶道：傍生、饿鬼、地狱。

六道轮回都有痛苦，所以，以后我们不能再辗转轮回，一定要从轮回里脱离出去，这样我们就解脱了。我们首先去了解轮回，然后对轮回不能有留恋，不能有贪着。六道轮回都充满了痛苦，没有一点点安乐。轮回是火坑、是苦海，没有什么可贪着的。

三界轮回中，地狱是最低的，其次是饿鬼、傍生，然后是人，最后是阿修罗、天。天界是最高的。

地狱有很多处。从无间地狱开始，然后是极热地狱、烧热地狱、号叫地狱、大号叫地狱、众合地狱、黑绳地狱、复活地狱，这八个地狱。

从无间地狱到复活地狱，层层叠叠。最高的，第一个就是复活地狱，它是八热地狱中痛苦最少的。然而这里的众生也是特别的痛苦。八热地狱里，周围都是烧红的铁山、铁地，到处是火焰和火星。这里积聚了很多很多众生。这里的众生，一见面就像见到杀父仇人一样，互相生起嗔恨心。因业力所感，天空中自然显现出各种兵器，然后互相残杀。都死了之后，天空中会传来“愿你们复活”的声音。然后众生又立即复活，又开始争斗、残杀；然后又死、又复活，如此地感受痛苦。

他们的寿命特别长。我们人间的五十天，是四大天王的一天，四大天王的五百年是复活地狱的一天。复活地狱的众生，要在这里感受五百年的痛苦。

其次是黑绳地狱。那里的环境也是一样，全是火，到处是烧红的铁地、火焰和火星，周围都是烧红的铁山。众生一到那个地方就要被烧焦，但是因自己的业力，还死不了，要不断地感受这样的痛苦。那些阎罗狱卒们手里拿着黑色的绳子，把那些众生都制伏在地上，把他们的身体划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯，锯割他们的身体。这边锯完了锯那边，锯那边的时候这边复活，锯这边的时候那边又复活。就那样，不断地感受非常难忍的痛苦。他们的寿命也特别长，人间的一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，黑绳地狱的众生，要在这里感受一千年的痛苦。

接着是众合地狱。这里的无数众生，被关在如大地般的铁臼里，狱卒们手里拿着犹如须弥山那么大的铁锤，捶打他们。他们在想也想不到的痛苦和恐惧中死去，但是铁锤一举起来又会复活；然后又被打、又死去，又活、又死。他们的寿命也特别长，人间的二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。众合地狱的众生，要在这里感受两千年的痛苦。

之后是号叫地狱、大号叫地狱。无数的众生被关在炽热的铁屋里，门都被焊上，感受着特别炽热的痛苦。他们特别想出去，但是出不去，心里非常痛苦，他们叫啊、喊啊、哭啊，所以叫号叫地狱。

大号叫地狱是双重门，众生也是被关在炽热的铁屋里，他们大喊、大叫、大哭，所以叫大号叫地狱。

烧热地狱，在犹如三千大千世界那么大的铁的熔器里，充满了沸腾的铁水，无数的众生在里面被煎熬，特别痛苦。每次浮到上面的时候，狱卒们就用铁钩钩他们，用铁锤打他们的头，然后他们就昏过去了，这时候感受不到地狱的痛苦，他们就把这个当成快乐。烧热地狱的时间也特别长，人间的一千六百年，是他化自在天的一天；他化自在天的一万六千年，是烧热地狱的一天。烧热地狱的众生，要在这里感受一万六千年的痛苦。

极热地狱，无数的众生被关在炽热的铁屋里，那些狱卒们拿着铁矛，对着那些众生的肛门刺进，从头顶穿出，然后拔出来再刺。他们死也死不了，活也活不

了，一刻也不间断地感受这样的痛苦。

这些痛苦都特别难忍，真是这样的，所以不能造业。如果造业了，就要感受这样的痛苦。这都是根据众生的业力而显现、而感受的。每个造业的人都会这样，到那个时候，后悔也晚了，来不及了。业力现前了，谁也阻挡不了，谁也拦不住，谁也救度不了，只能自己一个人来承担，别的没有任何办法。极热地狱众生的寿命也特别长。他们的寿命是半个中劫，他们要在半个中劫里感受这样的痛苦。

第八个是无间地狱，无间地狱是最低的地狱。无间地狱的众生就更痛苦了。有十六个近边地狱，在周围围绕着。众生从无间地狱里出来了，再到近边地狱受报，之后才能出来。无间地狱也是，在无比宽大的、燃烧着的、炽热的、充满火焰的铁屋里，堆集着如须弥山一样多的众生。狱卒们手里拿着风筒在吹，越吹火燃得越旺。这里整个都是火山，只能听见那些众生哭喊的声音，根本无法看清哪个是外器世界，哪个是内情众生。有时候火会小一些，有的众生想逃走，狱卒们看到后，就把他们抓回来，然后用棍棒、铁锤击打他们，把铁水灌进他们的嘴里，然后再把他们关在铁屋里，让他们去感受痛苦。

其他七个地狱里的痛苦，在无间地狱里都有，这里的众生要感受八热地狱里所有的痛苦。如果是犯五无间罪的人，或者进入密乘而又诽谤金刚阿阇黎的人，死后都到无间地狱里。造别的业，比如生起嗔恨心，或者杀生等恶业，都到别的地狱里，不用来这里。

这些都是事实。但是我们现在看不见，也听不见，连想也想不到。我们的目光特别短浅，看不见、听不到、想不到的事情有很多。这些地狱都实实在在地存在，地狱里的痛苦都实实在在地存在。

我们已经懂得了这些道理，所以一定要抓紧时间，把所有的业障都统统地消掉。业障没有功德，但通过忏悔，任何业力、业障都能消尽，都能清净，这是它的功德。通过修金刚萨埵除障法消除业障，发菩提心，以及修其他法，像大中观、大圆满这些方法，也能彻底消尽、清除这些业障。但是，如果你不消除它，它永远都会存于你的相续中。有一天因缘成熟的时候，你就要堕入地狱，感受地狱里的痛苦。

现在我们很多人，在相续中都有堕入无间地狱的因缘，现在之所以还没有堕

入无间地狱，是因为这个因缘还没有成熟，有一天肯定会成熟。那个时候，肯定要感受无间地狱的痛苦，然后很难出来。

刚才说了他们的寿命，这是大概说的。也可以这么说，堕落地狱了，永远都出不来了。因为复活地狱里的众生，彼此一见面的时候，就像见到自己杀父仇人一样，生起特别强烈的嗔恨心，然后立即残杀对方，而且不是残杀一次、两次，而是很多次。一刹那死、一刹那活，对方死一次，就等于自己杀生一次，这都是罪业，都有果报。

可以说，地狱的众生都特别愚痴，特别迷茫，什么也不懂。你看，近边地狱实际上根本没有水，没有草地，但是众生看到的是草地，然后就跑到那里，这时整个大地，到处长出铁刺来，可他不知道，还认为是草地，还往里走，然后就出不来了。这都是业力的牵引。因自己造的业，在他们的世界中只能显现这样的景象，感受这样的痛苦，没办法。众生的业力各种各样，所以地狱也是各种各样。

八寒地狱、八热地狱、孤独地狱、十六个近边地狱，这是大概说的，这都是方便语，实际上有无数个地狱。因为众生的烦恼无数，业力无数，地狱也无数。净土与佛也一样，到处都有净土，到处都有佛。地狱也是一样，到处都有地狱；到处都有阎罗王、狱卒。我们说“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”如果你的心不清净，对你来说，到处都是地狱，到处都有地狱的痛苦，到处都有狱卒、阎罗王。这是自己的业。你的心清净了，到处都是清净刹土；你有智慧了，到处都是佛。

现在的人太愚痴了，但跟地狱的众生比，还不是特别愚痴，还算聪明一些。地狱的众生愚痴到了最严重的地步。我们的心也不清净，但还不是特别不清净，也有清净的时候。地狱的众生的心，不仅仅是不清净，甚至到了最差、最不清净的的地步。我们刚才说“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”我们也可以这样说“一尘中有尘数刹，一一刹有难思狱"。那怎么还说一层一层的地狱呢？这都是方便语。那么说众生容易接受，容易理解。地狱里的众生也是大概说的。

众生的业力是无尽的，烦恼也是无尽的，所以地狱也是无尽的。你不用到别的地方去找净土，也不用到别的地方去感受地狱的痛苦。如果你犯了五无间罪，没有中阴界，直接就下地狱了。如果我们的相续中有往生的条件，不用经过中阴

界，直接就往生到西方极乐世界了。

也就是说，如果我们犯了五无间罪了，犯了诽谤金刚阿阇黎的罪了，死了以后没有中阴界，直接就到金刚地狱，也就是无间地狱的境界，感受那里的痛苦。

现在很多科学家都说："西方极乐世界不存在，地狱也不存在。因为现在科学发达了，如果有西方极乐世界，有地狱的话应该能找到、能看见。但是找不到，也看不见，所以没有西方极乐世界。"

不是这样的！如果你往外找，肯定找不到。但是，如果你心清净的时候，或者业力现前的时候，可以说到处有西方极乐世界，到处有地狱。所以说我们一定要相信。佛在经中说得清清楚楚，有地狱，也有地狱的痛苦。怎么不相信呢？怎么只相信自己，不相信佛呢？你可以相信自己，但是你怎么知道地狱不存在？你有什么证明，有什么证据呢？

一些人说"我看不见、听不见、想不到，所以就没有。"你想不到的事情有很多，你看不见的东西有很多，你听不见的东西也有很多。你没有看见、没有听见、没有想到，就说明它不存在啊？不能那么愚痴！

我们一定要相信轮回的痛苦！一定要在今生了脱生死！我们一定要在今生摆脱轮回！因为轮回太苦了，刚才我说的这些地狱的痛苦，是简单说的，复杂地说还有很多很多。这都不是开玩笑，这都不是闹着玩，这都是实实在在的啊！真是的，地狱里非常悲惨！

虽然我们现在还没有到地狱，还感受不到地狱的痛苦，因为这个业力还没有显现，因缘还没有成熟。但是在我们的相续中，已经有了堕落地狱的因缘，有一天会成熟的。

我们要统统消业、消业！怎么不消业呢？怎么还继续造业呢？我们明天接着讲其他道的痛苦。六道轮回里都充满了痛苦，没有一处安乐。我们怎么还不精进呢？怎么还不修呢？

我们现在为什么做金刚萨埵会供？为什么做晚课的时候，要有金刚萨埵百字明的修法？有金刚萨埵六字咒的修法？就是因为有这些业障！业力显现的时候，我们要感受极大、难忍的痛苦，那个时候后悔也来不及了，那个时候着急也没用，

只能感受痛苦！

我说，现在各地区都有坛城，希望你们至少初十和二十五，到各坛城参加金刚萨埵修法仪规之会供。但是总有人说“我有事了，去不了”，就不去了。“今天我有事、明天我有事”，然后就不参加了。每天念诵21遍百字明咒，能消除当天的业障，每天念诵108遍百字明咒，能消除一切业障。边观想边念，慢慢念，十几分钟，二十几分钟就能念完，但是好多人都不念，连21遍都不念。连这个都做不到，还说轮回苦，还说怕业障。你怎么怕业障了？你才不怕业障呢！怕的话你怎么不念，怎么不消除业障呢？

通通地把业障都消除。我不是说过么，业障能消除，这是业障的功德。所有的业障都能消除，所有的烦恼都能断除，但是你得有正知正见。你有正知正见了才能对付邪思邪见，你没有邪思邪见了才没有烦恼；没有烦恼了才不造业，不造业了才不用感受痛苦。你想逃离痛苦，你不想感受痛苦的话，你就这么做。

不要欺骗自己，没有正知正见，还天天念经、打坐，根本对付不了邪思邪见，根本对付不了习气、烦恼。很多人也念佛、诵经、持咒。但是烦恼、习气跟以前一模一样，一点点也没有减少，一点点也没有变化：个性还是那么强，烦恼还是那么多，还那么造业。原因就是你没有正知正见。你没有证悟空性，没有证悟无常。你没有这些修法，拜佛、念佛、诵经、持咒、持戒都没有用，都脱离不了轮回。

我说过，我们一定要行善，不能造业。但是行善要行无漏的善，有漏的善就是轮回的因缘，只能得到人天的福报，不能摆脱轮回，不能超出三界。这都特别重要。

有些人说，我也想发慈悲心，也想发菩提心，但是发不出来。肯定发不出来！想发就能发出来，哪有那么容易？解脱成佛都那么容易的话，轮回早就空了。这些心不是想发就能发出来的，是通过各种方法修出来的。

过几天我们就开始学习因果不虚了。如果不懂因果、不相信因果，你能谈得上信佛、学佛吗？你怎么信佛，怎么学佛呀？现在很多人都不懂因果，还信佛、还学佛。不懂佛理还学佛，不懂佛法还修行，我怕这样的人！什么也不懂，还今天受这个戒，明天受那个戒；今天接受这个灌顶，明天接受那个灌顶。所有的戒

都受了，皈依戒的戒体，别解脱戒的戒体，菩萨戒的戒体，金刚乘的戒体，相续中什么戒体都有，但是不会守戒。今天犯戒，明天犯戒，然后过几天，过几个月，过几年就退心了。整个都退了，就不学、不修了，然后就诽谤、埋怨上师三宝，这不是造业吗？

这些人不懂佛理，不会学佛，不会修行，没有方法。根本不懂什么是皈依!首先要懂得什么叫佛、法、僧三宝？懂得了这些，你才算皈依。皈依以后就受皈依戒了，相续中就有皈依的戒体了，你得会守护啊！如果犯戒了就造业了，带着戒体造业，罪过就更大了，你感受的痛苦就更大了。

我抽时间给大家讲这些，而且现在语言上还有障碍，说汉语特别费劲。但是我为什么这么着急地给大家讲这些？就是想让你们都能够参加百日共修。现在很多人都特别迷茫，根本不知道方向，也不知道如何修，我害怕这个，所以就搞法会，办学习班，让大家学。我希望你们都能坚持下去，虽然到了一百天以后很难说成就、成佛，但是起码都知道方向，都知道该怎么修，该怎么做了。

从基础开始，这都多重要啊！我现在是简单地、系统地、按次第地教。净土法、菩提心，这都是高深的法，如果没有基础，你无法修这些。别人为什么传这些法？让有些人修菩提心，修大圆满法，修净土法，修禅宗？这是在有条件的情况下。如果你根本没有基础的修法，却直接修这些，就是自己欺骗自己！你什么也修不成，什么也修不会。因为你没有打地基，没有打地基怎么盖楼啊？

那些修法都是地基，地基打好以后，讲的就是怎么盖楼，怎么盖大厦。根本没有打地基，我们现在缺的就是这个。

如果你真的有条件，有基础的修法，有前期的修法，可以学修这些。

好好地观察自己，自己是不是这样的人？如果你是这样的人，我们先不谈这些，也不讲这些。参加百日共修一定要按次第，就观当天的内容，听当天的内容，看当天的，想当天的内容就行了，一步一步地来。没有必要学习上面那些高深的法，因为我们还没有打好地基！我们先不谈什么修净、修密、修禅，我们先往内观察：在自己的相续中有没有真正皈依，有没有真正进入到佛门？

佛在经中说得清清楚楚，上师给我们开示得也清清楚楚。我们把这些当镜子

照自己，当秤称自己，看看自己有没有真正进入佛门，有没有真正皈依三宝。真正进入佛门了，然后再看，自己是修世间法的还是修出世间法的。

如果相续中没有生起出离心，之前无论学什么法，无论修什么佛，都属于是世间法，脱离不了生死，脱离不了轮回，没有用！在我们的相续中真正有出离心了，在这个基础上我们再看，自己是大乘修行者还是小乘修行者。在出离心的基础上，有了菩提心了，我们就进入大乘法门了，否则我们根本就谈不上是大乘修行者，我们根本没有进入大乘法门。

在我们的相续中真正能够生起菩提心了（菩提心分很多种，有胜义菩提心，愿行菩提心，有愿行菩提心就行），你就真正进入了大乘法门。然后再看，自己跟哪个法门有缘分，如果自己与净土有缘，你就修净土；如果你与禅宗有缘，你就修禅宗；如果你与密宗有缘，你就修密宗。在这之前，你根本没有资格谈选择这些法门，根本没有必要。

现在很多人根本不考虑这些。说什么："我是修净宗的，我是修禅宗的，我是修密宗的，我是修大圆满的。""我是修某种法门的；我是某个上师的弟子；我是某个法王、某个仁波切的弟子。"别说这些！对，你的上师是法王，你的上师是仁波切，他是给你灌顶，给你窍诀了，但是没有用。你也没有修好，你根本不懂他的窍诀是什么，也根本接受不了他的灌顶，你把自己的身口意都封闭了，怎么给你灌也没有用，灌不进去，相续还是那样。灌顶应该是自己的相续成熟了。什么叫做相续成熟？相续中有出离心，有菩提心，有那些高的见解了。但是你哪有啊？什么也没有，什么也不懂！你得懂这些道理。

什么叫性空？什么叫缘起？心在哪？性在哪？心的性是什么？把这些都弄清楚、搞明白。你光会说有什么用？你得自己体会到，那个时候自己心里就知道了。就像哑巴吃糖块一样，心里特别知道那个味道，但是说不出来。修行的时候应该是这样，心里特别有感应，特别清醒，特别明确，特别知道，又很难表达出来。但是没事儿，自己心里有感受、有感应就行了。但现在的人都没感应，鹦鹉学舌，没有用。

真的，修行要老实一点，不要东跑西颠、东学西学，这样你根本学不会！有的人说什么八万四千法门都要学，你能学得了、学得会吗？不可能！那么多佛，

你都能修得成么？不可能！你学会一个法门，修成一尊佛就行了，一通一切通，就都通了，就都修成了，就好了么！

今天学这个，明天学那个，实际上什么也没有学会。但是现在人都是这样，今天跑这儿，明天跑那儿；今天接受这个灌顶，明天接受那个灌顶。有的人到藏地了，一问："灌顶了没？""灌了！灌了一百次顶。""都是什么？""不知道。"

这些都没有用，如果真想解脱，真想成佛的话，就老老实实地修，按照次第修。如果你有其他目的，我就不说了，你自己爱怎么做就怎么做。现在多好啊，都知道了，修行有程序、有方向。现在人都爱欺骗自己。我现在就怕你们欺骗自己。

一问："晚课做了没？""做了。"实际上没有做！做晚课的时候，虽然身在修行的行列中，但是心根本不在。心里想的都是别的，这样做不管用，跟没做一样！应该从心里做。那些内容，从八吉祥颂到发愿文，多好、多殊胜啊！但是一问，这都是什么意思，都不懂。念了那么长时间，念了那么多遍，什么意思都不懂，都不知道，根本没注意。这不都是欺骗自己吗？实际上你没有念。

"我念经了，念佛了，持咒了，四十万遍金刚萨埵心咒念完了！"实际上根本没有念。要从心里念。如果心里没有念，光动嘴有什么用啊？刚开始做，时间短一些，念得少也行，认认真真地念，心要到位。心到位了才算念，心不到位都不算念。

慢慢就好了，我们都有基础和前行的修法了，学什么、修什么都不难了，很容易、很简单。那些正行，大中观、大圆满、大手印，都不难！发出离心、菩提心，都不难。难就难在前面那些基础的修法，非常难！

重要的是，为什么我们发不出来出离心、慈悲心、菩提心？原因就是没有前行的修法，没有基础的修法，我们根本不懂这些道理。所以，我们一定要好好地学佛，好好地修行。

不都想解脱、想成佛吗？唯一的方法就是佛法，你修成了才能解脱，你修持了才能成佛。任何方法都不可能让你解脱，也不可能让你成佛。脱离痛苦的方法就是佛法。但是你有基础的修法一点也不难。

我们修这些基础的修法，前行的修法，有固定时间，也有固定的数目。如果这些都修完了，就没有固定的时间，也没有固定的数目了。就轻松、自在了，然后行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修行的方法。那个时候一切都是圆满，一切都是吉祥，一切都是好事。真的，有什么不圆满的？你现在不懂这些道理，就总有不圆满的事。这都是自己造成的，是自己的心。今天就讲到这。

祝大家吉祥圆满，扎西得勒！

2006年百日共修 轮回过患 （三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天要学习的主要内容也是轮回的过患。

我们为什么要学习轮回的过患呢？因为我们根本不了解轮回，所以要了解轮回。我们现在认为自己都是人，都在人间，但我们根本不了解人间，根本不了解人间的痛苦，不了解六道轮回的情况，因此我们到现在还没有对轮回生起真正的出离心。

出离心是一切修法的基础与前提。如果没有出离心，无论修什么法，学什么佛，都属于是世间法，只能得到人天的福报与暂时的利益。这样怎么修行都不会解脱，也不会成佛。你想解脱，想摆脱轮回、逃出三界，想往生到西方极乐世界，想为众生成佛，都是做梦！都是说说而已，不可能达到目的。

有人会问，我们为什么要学习轮回的过患呢？我们为什么要了解地狱的痛苦和饿鬼的痛苦呢？我们为什么要观想这些呢？大家是不是有些糊涂，有些不明白？

我们只有真正了解了六道轮回，才能对轮回生起厌患心，才能断掉对轮回的贪念与留恋。轮回到底是怎么回事？我们要弄明白，搞清楚。我说过，轮回是苦海、是火坑，没有安乐，只有痛苦。大家也都会说，但只是会说而已，没有真正明白详细的内容。所以，到现在，在我们的相续中还没有生起出离心和对轮回的厌患心，我们对轮回还有贪念与留恋。所以我们一定要学习六道轮回的过患，一定要修持六道轮回的过患。

什么意思？我们一定要详细地了解，特别明确地了解，特别透彻地了解、明白轮回的情况，才能对轮回生起厌患心。有人说“我要发出离心”，不可能！不是你想发就能发出来的，只有通过特定的方法才能修出来。

一说轮回的过患是不是不爱听，是不是不想听？你爱听也好，不爱听也好；想听也好，不想听也好；愿意听也好，不愿意听也好，事实就是这样。你不听也没有用，将来也要感受这些痛苦。你看，你现在都不敢面对，连说这些情况的时候都不爱听、不敢听，你怎么不考虑以后？现在你还没有堕落地狱，给你讲地狱的情况，你就不敢听、不愿意听，其实就是害怕。如果你堕落地狱了，真要感受地狱痛苦的时候，该怎么办呢？

为什么佛让我们学习六道轮回的过患？为什么让我们修持轮回的过患？就是让我们了解轮回，因为在我们的相续中也肯定有堕落恶趣、堕落地狱的因缘。所以要把它们统统地消除、消尽。否则有一天你肯定会堕落地狱，你肯定要感受地狱的痛苦。那个时候你会后悔的，那个时候你会着急的，可是后悔也没有用，着急也没有用，来不及了，已经晚了。所以要提前准备。

我们昨天讲的是八热地狱里的众生所感受的痛苦。你要好好地想一想，然后应该对那些众生生起无伪的慈悲心，应该对自己所做的罪业生起无比的忏悔心，以后认认真真地行善断恶、修心、修行。怎么还不相信呢？你是不相信，还是听不懂？我们手里也有书，《普贤上师言教》里讲得那么详细，那么完整，那么明了，那么简单，你不可能连这个都看不懂吧？你不是不懂，你听懂了，看懂了，是你不相信。如果你真相信的话，还会继续造业吗？如果你真相信了，还会懈怠吗？不可能吧！我是这么认为的。

这些都是佛说的，有些人还是不相信，可能会想“佛说的是对的，但是我不太相信。我只有亲眼看见，亲耳听见，我才相信，之前不会。”那个时候你已经完了，那个时候你已经下地狱了，已经堕落了。那个时候你肯定会相信，你还会哭，但是来不及了！晚了！真的！佛说的都是正确的，一句也没错，一句妄语，一句谎话也没说过。佛从来没有欺骗过众生，你怎么不相信他说的话呢？

你懂什么？你看不见的、听不见的、想不到的，你不会的、不懂的有无数，你都不相信是不是？不能那样！这都是事实！

昨天讲的八热地狱的痛苦，时间那么漫长，环境那么恶劣，境遇那么悲惨，要承受那样的击打，到那个时候，我们能受得了吗？不可能！人间与地狱相比，没有什么痛苦，就是个天堂，就是个小的极乐世界。地狱众生日日夜夜，连续不

间断地感受闷热、炙热、熬煮的痛苦。

整个八热地狱都是烧红的铁锯、铁山，到处都是火焰和火星。一到那个地方，整个身体都会烧焦，这是众生的业力。业力还使他们死也死不了，活也活不了，连续不断地感受痛苦。有时候狱卒们手里拿着黑色的绳子，把地狱的众生都缚在烧红的铁地上，然后在他们的身上划分为四份、七份、二十八份等；然后用烧红的铁锯锯开，这边锯开了，锯那边的时候，这边又恢复了。有时把那些众生，都关在像三千大千世界那么大的铁臼里，然后用犹如须弥山大的铁锤来锤打他们，他们就在不可思议的痛苦和恐惧当中死去。把铁锤举起来时，他们又复活了；又击打他们，又死、又活；反复死、反复活，地狱众生一直不间断地感受这些恐怖，那么的痛苦。有人会问“整个三千大千世界那么大的铁臼，有吗？”有！由众生的业力所感而现。

你真正到众合地狱的时候，整个三千大千世界都是众合地狱，到哪都是众合地狱，在哪儿感受的都是众合地狱的痛苦，到处都是众合地狱的众生。

无间地狱也是一样。无间地狱里，像整个三千大千世界那么大的铁屋，里面都是火焰。狱卒们把那里的众生都堆集在铁屋里，犹如须弥山那么高。然后用火筒吹火，越吹越旺。内和外就是一团火焰，就是一座火山，根本分不出来哪个是外器世界，哪个是内情众生。只能听见众生哭喊的声音，根本看不见众生的身体和尸体。他们的业力什么时候穷尽了，什么时候才能出来。之前想出也出不来，想死也死不了，想活也活不了，一直不间断地感受这样的痛苦。一个中劫啊！一个中劫是多少年？用年、月、日根本计算不了。无间地狱的周围有十六个近边地狱，感受了一个中劫的痛苦后，终于出来了，还要到近边地狱里感受近边地狱的痛苦。

无间地狱的东、西、南、北四方，各有煻煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱、剑叶林地狱四个地狱。东、西、南、北四方，各有四个近边地狱，共十六个近边地狱。西南、西北、东南、东北四方，每个方向都有一个铁柱山地狱。因而无间地狱的四面八方都有近边地狱。

这么多年了，在一个中劫，那么长的时间，一直在无间地狱里感受痛苦，好不容易从无间地狱出来了。这时看见前面有黑色的荫凉处，想到那边休息，就高

兴地跑了过去。到了地方一看，哪有荫凉处啊？他陷入的是炭火坑，在炭火坑里整个身体被烧焦了，然后溃烂，但是还死不了，想出也出不来！他到哪里，哪里都没有荫凉处，没有休息的地方，只有火炭坑。地狱众生的身体特别大、特别长，皮肤却特别脆弱。感受到的一切特别痛苦，特别的难以忍受，还没有办法逃脱。这些都是因自己的业力所现，因自己的业力所感。所以想死也死不了，想活也活不了，想出也出不去。在那里感受这些痛苦，不是一年、两年，也不是一百年、两百年，而是几千年、几万年，甚至是多少劫，不间断地感受这样的痛苦。

刚刚从无间地狱里出来了，然后还要到煻煨坑地狱。这里的业力穷尽了以后，才能出来。出来了以后，那个时候又看见前面有一条河，然后非常高兴，因为以前感受那么多干渴的痛苦，所以特别想喝水，于是就跑到河边。哪里有河呀？都变成尸粪泥，全都是腐烂的人的尸体、马的尸体、猪的尸体。他就沉陷在那里，特别脏，臭味也特别大。里面还有很多，自己以前伤害的蚊子、苍蝇、蟑螂等。这都不是一般的蚊子、苍蝇、蟑螂，它们的毒性特别大，力量特别大，头上长出来的嘴都是铁嘴、铜嘴。陷入在尸粪泥里面以后，就被这些动物咬、啄，特别的痛苦。他想出来，但是出不来，他特别害怕，但是没有办法，一直不间断地感受这样的痛苦，不是一年、两年，而是很多很多年，可以说无数年。最后，在尸粪泥地狱的业力穷尽了，才能出来。

出来了以后，他看见前面有一片草地。那么多年，那么多劫，从来没有看见草地，从来也没有听到过草地，现在看到了，心里特别高兴，一下子就跑过去了。到了那里一看，哪里有草地呀？因自己的业力所现，漫漫的，到处都是铁刺！脚一踩就被刺透了，每踩下去一次，脚都要被刺透，抬起来又恢复。不走还不行，走就刺透，然后又恢复。业力么。不间断地感受这样的痛苦，不是一、两年，也不是一、两百年，而是很多很多年、无数年！

他在利刃原地狱的业力穷尽了以后，出来了又看见远处有树林，于是特别想到树林里休息。但是哪有树林啊？只有剑叶林，风一刮那些剑叶，那些剑叶就把他切成一片一片的，像碎片一般。然后又复活、又恢复，一直不间断的感受这样的痛苦！不是几百年、几千年，而是很多很多年！

他从剑叶林地狱里出来了，还要到铁柱山地狱。他觉得铁柱山那边，有自己

以前在人世间最喜爱的人，在那边喊自己。他心里特别想见他们，就跑到那边去了。到了地方一看，根本没有，是他自己觉得的，都是业么。然后又感觉他们在山顶上喊自己。他不会害怕，他非常愚痴，特别想见那些亲人，就开始爬山。这时候铁柱山里面生出来很多锋刃、剑叶，都往下长，然后刺透了他的身体。他终于爬到山顶，但是哪里有亲人、朋友啊？只有长着铁嘴的鹰、乌鸦，啄他的眼睛、舌头，特别痛苦！那个时候他又听见亲人在山下喊他，他又开始下山。下来的时候，那些锋刃都往上长，从他的胸间一直刺到后背。他慢慢的下啊、下啊，最后下到山下。哪里有亲戚、朋友啊？只有那些铁女，抱着他，吞他的头，嘴两边流出白色的脑浆。然后他觉得，山顶上又有人喊他、叫他，他又上去。有人会问？怎么能这样呢？怎么这么执着呢？就是这样！就是这么执着！愚痴、业障么，他也没有办法。喊他，他就上去，然后又下来。他死不了、活不了，反复的感受这些痛苦。嗔恨心造的业都是下地狱的因缘。

在人间受戒了，没有好好持戒，犯戒的人，邪淫的人，都要到铁柱山感受这些痛苦。

这些都是近边地狱的痛苦。业力穷尽后才能出来，但是不一定能从地狱脱离出来，就算脱离出来了，还要到饿鬼道、傍生道受报，不一定能投生为人。即使投生为人了，还要感受短命多病的痛苦。现在有的人疾病特别多，有各种各样的疾病，不间断地得病。有的人寿命特别短，这都是从地狱里出来的众生。

然后还要还命呢！以前杀害一条命，现在要还五百条，同时还有很多很多其他的灾难。如果你造业了，一定要统统地消掉！业障没有功德，但是能消尽、能消除，这是业障的功德。所有的业障都能消除、消尽，所有的烦恼都能断尽。

今天讲的这些都是近边地狱。近边地狱也属于是八热地狱里的。就是从无间地狱里出来之后，要感受近边地狱的痛苦。

第二个就是八寒地狱。刚才说的是八热地狱、近边地狱，现在讲八寒地狱。

八寒地狱的整个世界，到处都弥漫着狂风暴雪。地都是冰川，山都是雪山，就是那样的环境。气侯特别特别寒冷，那里也有无数的众生。

八寒地狱有具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、呼呼地狱、裂如

青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大莲花地狱这八种。

具疱地狱。那里的空气特别的寒冷，那里的众生身上没有衣服穿，都是裸体，在冰川上，在雪山上，冻得全身起疱，所以叫具疱地狱。

疱裂地狱。那里也是特别寒冷，冻得疱疮都裂开了，然后淌血、流脓，所以叫疱裂地狱。

紧牙地狱。也是特别寒冷，身体都冻僵了，嘴也冻僵了，牙关紧咬，嘴动不了了，所以叫紧牙地狱。

阿啾啾地狱。整个身体都冻僵了。之前他能喊、能哭，但是到了最后，他叫不了也哭不了，不能动也不能说，发不出别的声音，只能发出“阿啾啾”的声音，所以叫阿啾啾地狱。

呼呼地狱。连“阿啾啾”的声音都发不出来，只有呼呼的喘息声，所以叫呼呼地狱。

裂如青莲花地狱。那里的众生，整个身体都冻成了青色，裂成四瓣，犹如青莲花一样，所以叫裂如青莲花地狱。

裂如红莲花地狱。整个皮肤都冻没有了，皮肤下面的肉都变成红色，整个身体裂成八瓣，这种地狱叫裂如红莲花地狱。

裂如大莲花地狱。肉的颜色变成黑红色，整个身体裂成十五瓣、二十二瓣或无数瓣，这种地狱叫裂如大莲花地狱。

上述八个地狱叫八寒地狱。

在八寒地狱里，需要感受寒冷的痛苦。整个身体冻得都裂成了碎片，想死死不了，想活活不了，他们的寿命量不是一百年、两百年。说明白一点，就是在很大很大的一个盆里，装满了芝麻，每一百年取出一粒芝麻，等把大盆里所有的芝麻取尽了，他才能从具疱地狱里出来，这是具疱地狱里的寿命量。具疱地狱的寿命量再增加二十倍是疱裂地狱的寿命量，就这样以此类推。八热地狱的寿命量也是这样类推。八寒地狱里的地狱，一个比一个痛苦大，一个比一个寿命长，一个比一个悲惨，就是要感受这些痛苦。

然后是孤独地狱。孤独地狱的众生没有固定的住处，没有固定的痛苦，也没有一定的寿命量。到处都有孤独地狱。他们是这样感受痛苦的：有时候他们感觉自己被夹在山崖里而感受痛苦；有时候感觉自己在大石头里动不了，没有救而特别痛苦；有时候感觉自己就是那颗大树，我们锯大树，砍大树的时候，他就觉得在砍自己、锯自己，然后特别害怕。有时候我们关门、敲门时要轻轻的什么意思？因为有时候他们觉得那个门就是自己，我们敲门、关门的时候他们也害怕，也会感受痛苦。所以我们任何时候都要注意，轻轻的、慢慢的，谁知道哪里有孤独地狱的众生，谁知道什么时候伤害那些众生。有时候他们还觉得那些绳子就是自己，我们在拉绳子，或者拿绳子捆东西的时候，他们就觉得自己被卷起来了，被拉开了，就这样感受痛苦。

有各种各样的痛苦，就有各种各样的孤独地狱的众生，在哪儿都有。他们的住处没有固定的，他们的痛苦没有一定的，他们的寿命也是没有一定的，所以叫孤独地狱。

这些都是地狱众生所感受的痛苦。八热地狱与八寒地狱加起来是十六个地狱，加上近边地狱和孤独地狱一共是十八种地狱。这也是人们常说的十八层地狱。

现在我们知道了、了解了这些，还敢继续造业吗？十八种地狱里充满了痛苦，都不是一般的痛苦，是我们想也想不到的、不可思议的痛苦！

那我们怎么办？怎么学？怎么修？就要反复听光盘、反复看书、反复思维、反复观想。我们把自己放在地狱众生的位置上，把地狱众生放在自己的位子上，换位思考。这时候你要想：我现在还没有堕落地狱，但在我的相续里已经有了堕落地狱的因缘，有一天我肯定会堕落地狱，那个时候我肯定要感受那些痛苦，到那个时候我该怎么办？就这么想。怎么不敢想呢？得想啊！你那么反复思考、反复想、反复观，才能发出出离心，否则不可能。你只是听一遍、看一遍，大概地想一想，也没有详细地想，也没有反复地观就完事了？这样做，什么结果都没有！就要反复听开示，反复看书，书里写的清清楚楚，然后反复想、反复观，最后才能对地狱里的众生生起慈悲心。

就得这样学，这样修。如果你知道地狱众生的痛苦，你知道地狱有那么多有情父母众生，你对他们肯定能生起无伪的慈悲心。不是假的，不是嘴上说说的，

你能从心里生起慈悲心，这是第一；第二，你肯定会忏悔自己的业障。通过忏悔，所有的业障都会消尽。业障消尽了，福报就会大了；福报大了，智慧自然而然就开了；智慧开了，就解脱了、成佛了。

这里有很多方法，这些方法起的作用特别大。先不要想什么大中观法、大手印法、大圆满法这些。首先把这些都学好、修好，然后我们修别的很容易，之前不可能。

我们现在好好观察自己的相续，在你的相续中真正有出离心吗？真正有菩提心吗？对上师三宝的信心具足吗？

没有信心就没有加持，有怀疑就不能成就。现在我们都有怀疑，都有疑惑，都没有信心，因为我们不知道这些，没有修这些。我们根本不了解轮回，能生起出离心吗？

我们根本不知道解脱的利益，只会说解脱好，实际上根本不知道好在哪，所以我们根本没有出离心。如果我们真正懂得了轮回的过患，真正懂得了解脱的利益，你才能真正发出出离心。

出离心是基础，在出离心的基础上才有菩提心。在菩提心的基础上才能证悟空性，才能成佛。如果我们真正懂得了轮回的过患，我们真正懂得了解脱的利益，我们对轮回才没有留恋，才会追求真正的解脱。这才是出离心！之前不可能，不要只说好听的，不要欺骗自己。没有前行的修法，修什么法门都不可能有成就。

比如说我们都是修净土与大圆满法的人，一个是临终往生的方法，一个是即身成佛的方法，这是我们重点学修的两个法。但是，我们修这两个加行，是为了什么？是为了进入正行。这都是修净土法、修大圆满法前行的修法。如果没有这些前行与基础的修法，我们根本修不了往生法，也根本修不了大圆满法。因为往生法也好，大圆满法也好，都是大乘佛法。如果你要想获得大乘的成就，没有出离心，没有菩提心，你怎么能成就？怎么能有功德啊？不可能。

不要欺骗自己，我就怕你们欺骗自己。我们现在一步一步地、系统地学，按次第学，这是最好的方法。但是，很多人还是看这个、看那个；听这个、听那个；学这个、学那个的。这种人的结果是，什么也学不会，什么也修不成。你好好地

观察观察自己，到现在还没有成就，到现在还没有进步，到现在还没有变化，原因在哪？以前学的、修的就是那样，现在还有这个习气，还看这个看那个，修这个修那个，跑这儿跑那儿，东跑西颠。UC 房间里的一些人也是。认真修的人，很少很少。今天跑这个房间，明天跑那个房间，都只是游览。

其实我们大圆满法房间里，也有很多这样的人。我跟你们说，要踏踏实实地修，老老实实地修，该怎么修你得知道啊！你今天跑这儿，明天跑那儿，有什么用？今天跑到这个房间，明天又跑到那个房间，结果什么也没有学会，什么也没有修成，不要这样！网络现在多方便哪，你通过这些方式也能学、也能修，但是你得认认真真地学，老老实实地修，才能学会，才能修成，这样东跑西颠会耽误自己。

在我们大圆满法房间里这些居士，大部分都是真心想学佛修行，真心想解脱成佛的人。我希望你们不要欺骗自己，不要糊弄自己。别看别人，就看自己；别说别人，就说自己。把自己管好，看住自己的心。每时每刻都管好自己的身、口、意三门，每时每刻都看住自己的心。我们没有别的什么事，你们到房间来也是一样，只有两件事，一个是学佛，一个是修行，这可以说是一件事，也可以说是两件事。不要没事找事，没事找事这种人会造业，以后会痛苦的。我希望到大圆满法房间的这些道友们，这些居士们，都认认真真地学佛，老老实实地修行，让自己早日解脱、早日成佛。不要欺骗自己，不要糊弄自己，到时候会后悔的，但是那个时候来不及了，已经晚了。

学佛得好好学，修行得好好修，不要盲修瞎炼。有没有正知正见，要好好观察自己的心，我们也没有什么可念的，念佛念心，修行修心。怎么叫念心？时时刻刻观察自己的心，看住自己的心；什么叫修心？时时刻刻调整自己的心态，把每个起心动念，都转换到正知正念、善心善念上来，这才是修行。没有必要学这个学那个，没有必要学那么多，没有必要修那么多，就是按次第修。

《大圆满前行引导文－普贤上师言教》里讲的这些道理，对一个真正想解脱、想成佛的人来说，是必不可少的，有这些足够了，没有这些就没有解脱的机会，没有成佛的可能了。不相信就没办法了，走着瞧吧。

无始劫以来轮到现在，混到现在还不够，你就继续轮、继续混吧，没办法。

你想实实在在的修行，就用这些方法，有这些就行了，没有这些就不行。学那些有什么用？这些理论上的东西，五部大论、显密经典，我们学也学不会，修也修不成。我们这些修法多好啊！从人身难得到光明大圆满，这是一条修行的路，一个完整的修持方法。不能缺这些，缺了这些就不能解脱、不能成佛。有这些就足够了，不用别的了。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2006年百日共修 轮回过患 （四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是轮回的过患。六道轮回都充满了痛苦，没有一处安乐。所以我们不能再辗转轮回，今生一定要解脱，今生一定要摆脱轮回。

地狱里的痛苦我们现在已经知道了，地狱里没有任何可留恋的，太苦了。我们都不愿意下地狱，都不愿意在地狱里感受那些痛苦。虽然现在我们还没有堕落地狱，但是在我们的相续中，都已经有了堕落地狱的因缘，只是现在这些因缘还没有成熟，所以我们还没有下地狱，还没有感受地狱的痛苦。这些因缘迟早有一天会成熟，那个时候我们就要感受地狱的痛苦了。我们要把这些因缘都统统地去掉，统统地消掉，所以一定要好好地忏悔。通过忏悔，才能清净这些业力。如果我们不忏悔的话，这些业力永远都去不掉、消不尽。

生起嗔恨心是下地狱的因缘。无间地狱是最残酷的地方，在我们的相续中，也肯定有下无间地狱的因缘。即使我们今生没有犯过五无间罪，但是在我们生生世世、累生累世当中肯定也犯过这些戒，犯过这些错。还有一种罪业是诽谤金刚阿舍黎，也就是诽谤金刚上师。诽谤密法，诽谤密乘、金刚乘都要下无间地狱。我们就要在这之前好好的忏悔，把所有的业障都消掉。

忏悔的时候一定要通过四种对治力。光念百字明，念金刚萨埵心咒，光磕头、诵经也不行。有四种对治力的忏悔，才是真正的忏悔。通过这样的忏悔，才能消尽这些业障。不要欺骗自己，不要糊弄自己。一问：“忏悔了吗？”“忏悔了。”你真有忏悔的心吗？真有这四种对治力吗？如果你将所做的恶业，向上师三宝忏悔了，但是却没有具足四种对治力的话，也没有多大的作用，根本解决不了这些问题。所以不要糊弄自己，一定要如理如法地忏悔。

我们昨天学习了地狱的过患。地狱是怎么回事？地狱里有什么样的痛苦？我

们现在已经了解了。我们学习地狱过患的结果，就是要好好地忏悔，这是第一；第二，地狱里无数无量的众生，正在感受地狱的痛苦，他们都是我们的父母，我们成佛了才能度化他们。在我们没有成佛之前，根本不能度化他人，不能度化那些父母众生。所以我们一定要对他们发慈悲心，一定要从心里下个决心，做个决定：为了度化他们，我们要修持成佛！我们修习轮回过患的结果，就是要达到这两个目标。

我们昨天修习了地狱的痛苦与过患。现在我们都知道了，地狱的众生特别特别多，是六道里众生最多的一个。六道轮回里有很多很多的众生，但是大部分众生都在地狱里。人的数量与地狱众生的数量相比，几乎没有多少。地狱里的众生犹如整个大地上的微尘那么多，人犹如指甲上的微尘那么少。指甲上的微尘与整个大地上的微尘相比能有多少？基本上没有。我们所看见的，所听见的，所接触的人有很多，觉得人身没有什么难得的，因为那么多人都得到了。实际上不多。把这些人与地狱里的众生相比，特别少。所有的众生中，大部分都是地狱的众生。

地狱里那么多的众生以前都当过我们的父母，都对我们有恩，现在他们都在地狱里感受痛苦，我们一定要给他们发慈悲心。我们从心里一定要做个决定，下个决心：为了他们，要学佛修行，然后解脱成佛。这叫菩提心！

我们昨天讲的六道轮回里地狱的过患，在六道轮回里最痛苦、最痛苦的众生就是地狱的众生。除了地狱的众生以外痛苦最多的是饿鬼道的众生。

饿鬼也分很多种，有隐住饿鬼和空游饿鬼。隐住饿鬼也分外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼。隐是隐藏的隐，住是住处的住。隐住是什么意思？就是那些饿鬼离我们太远了，我们根本感觉不到他们。

空游饿鬼就是我们现在所说的鬼神，他们离我们特别近。经常在我们的生活中捣乱，伤害我们的就是这些死魔、王鬼。有时候我们虽然看不见他们，也听不见他们的声音，但是有时候能够感觉得到，家里有东西了，身上有东西了。有的人看不见，但是有的人能看见，有的人能听见声音。这些都属于是空游饿鬼，就是在天空中游荡的饿鬼。他们有小小的神通，有神变，能行走在空中，所以叫空游饿鬼。

隐住饿鬼离我们的生活特别远，我们根本感觉不到他们，也感觉不到他们的

痛苦，所以叫隐住饿鬼。谁也看不见，谁也听不见，谁也摸不到，谁也想不到这些众生的痛苦。

隐住饿鬼长的特别丑，嘴巴特别小，喉咙特别细；肚子特别大，四肢特别细小，整个身体不成比例。那些饿鬼主要感受的是饥饿、干渴的痛苦。他们在一百年、一千年，甚至是几千年当中吃不到一点点食物，喝不到一滴水，连食物和水的名字都听不到。他们特别的饥饿，特别的干渴，虽然到处寻找食物和水，但是根本找不到。他们在寻找食物和水的过程中，也要感受很多不可思议的痛苦。

有时候他们看见远处有河水，心里特别高兴，想跑过去喝水，然而他们的四肢特别细小，根本撑不住庞大的肚子。虽然特别想走，但是非常费劲。等他们很艰难地走到河边，可是哪里有河水呀？都已经干涸了，一滴水也没有，于是心里更加难过，更加痛苦。

有时候他们看见远处有果树，就想到那边吃点水果。但是他们走路特别困难，等到特别艰难地走到那里了，哪里有果树，哪里有水果啊？所有的树都干枯了，什么也没有，什么也得不到！

有时候他们看见远处有各种各样的食物，心里很高兴，想到那里吃一些。他们特别费劲地走到那里，这时又有很多人，手里拿着兵器和棍棒来殴打他们，驱赶他们，他们根本吃不到一点点的食物，喝不到一点点的水，还痛苦地挨打，心里特别难过，也更加痛苦。

这是业力，是因自己所造的业而感受的痛苦。一百年、一千年，甚至是无数年来，根本吃不上，也喝不到什么东西，一直要感受饥饿、干渴的痛苦，还要感受其他不可思议的痛苦。

这些都属于是外障饿鬼。为什么叫外障饿鬼？就是他们虽然看见了，但是跑过去却没有。他们所看见、听见的这些东西，都变成他们的障碍与痛苦了，所以叫外障饿鬼。

内障饿鬼就是自己内在的东西，都变成障碍，变成痛苦了。内障饿鬼长得特别高，特别丑，特别难看，嘴巴也特别小，就像针眼那么小。他们的喉咙特别细，就像马尾毛一样细。他们的肚子特别大，像盆地一样大。他们的四肢特别细小，

就像青草一样细小，根本走不动。所有的饿鬼，主要感受的都是饥饿和干渴的痛苦。很多很多年的时间，吃不上一点点东西，喝不上一滴水。他们主要是寻找食物和水。有的时候也能找到食物和水，但是他们的嘴巴太小了，根本吃不进去什么东西。即使吃进去一点点东西也咽不下去。有时候虽然咽下一点点，但是因为他们的肚子太大了，根本解决不了任何问题。一到晚上，肚子里的那些食物就变成火焰，整个内脏都被焚烧了。这都是自己的业力，都是因业力所现，因业力所感，而且还死不了。这样的痛苦，也不是一次、两次，而是一直不间断地感受这样的痛苦。烧焦、恢复，又烧焦、又恢复。就是那样，特别痛苦，但这是众生自己的业，谁也承担不了，谁也救度不了，要自己感受这些痛苦，承担这些果报。这是内障饿鬼。

特障饿鬼也是一样。他们的身体特别大，长得特别难看，每个特障饿鬼庞大的躯体上，都有很多很多小饿鬼，居住在他的身上，咬他、扯他，吃他的肉、喝他的血，怎么吃也吃不光，怎么喝也喝不完，还死不了。这是他自己的业力么，一直不间断地感受这样的痛苦。他自己还吃不上一点点的食物，也喝不上一滴水，特别饥饿、干渴，加上那些小饿鬼的撕咬，特别痛苦。这叫特障饿鬼。

特障饿鬼也有各种各样的，但大部分都是这样的。这些外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼，都属于是隐住饿鬼。隐住饿鬼大致上是这么分的，实际上还有很多很多，各式各样的，非常的不可思议，根本说不清饿鬼的种类。这是佛慈悲，方便、简单地给我们解说了。

空游饿鬼，就是在空中游荡的饿鬼。他们离我们的生活特别近，总是在我们的周围，在我们的环境中。哪个人有病了、疯了，家里出事了，很多很多时候都是他们在作乱。他们到人间会伤害一些人。他们知道人的内心，一瞬间就能到这边，一瞬间又能到那边。它们有神通、有神变，这点他们比人强。妖精、王鬼、死魔、厉鬼、鬼女，都属于是这些饿鬼，还有很多很多种。

他们自己也特别痛苦。大部分空游饿鬼都是横死的，他们死亡的方式也特别残酷。以前是怎么死的，每隔七天就要用同样的方式再死一次，感受一次死苦。他们都知道这些，所以他们特别害怕，他们不想死，就到处找替身，想把自己的痛苦和灾难转嫁给别人。他们到处找人、捣乱，到哪儿都伤害众生。他们的心特

别坏，行为特别下劣，他们只有一个想法，只有一个行为，就是伤害众生，让众生烦恼，让众生痛苦，结果一下子就下地狱了。他们就是那么想的，到七天就把痛苦给别人，但是根本给不了。

还有王鬼，现在大部分人死后都变成王鬼了。因为很多人到临终的时候，根本放不下家，放不下孩子，放不下财产。这样就走不了了，就都变成了王鬼、死魔。现在在藏地、汉地都是这种情况。人死了以后，应该把他好好的送走。但不是，根本没有什么真心，全是假的。喊啊、哭啊，这样他走不了。其实他不是特别想管什么，但是那些儿女、亲戚、朋友，在他身边喊啊、叫啊，说这个说那个，这样他的心就乱了，就留恋了，放不下了，然后就会变成饿鬼，就是刚才说的王鬼。因为他没有放下，总牵挂那些人，然后就来找他们。他是好心好意的，想来看看，帮帮家人，实际上他根本帮不了。鬼和人不能在一起，因为是两个世界的众生。所以他一回来看家人，家人就生病，或者出事儿。他对家人只有伤害，没有帮助。但是他不知道，心里放不下，还总是回来看。很多都是这样的情况，很多众生都是这样死的，特别痛苦。

刚才说的这些空游饿鬼，心地特别恶劣，行为特别下劣，所思所想都是贪嗔痴慢疑；所作所行都是杀盗淫妄酒。他们没有善心，没有做善事的时候。在这个过程中要感受很多很多的痛苦，所以死了以后一下子就下地狱了。这都属于是饿鬼道，这也是大概说的，还有很多各种各样的饿鬼。现在很多人都感觉到家里有东西，身上有东西，有的人能看见，有的人能听见，有的人能感觉到，这都属于是饿鬼。

还有隐住饿鬼。隐住饿鬼也有各种，他们也非常非常痛苦。因贪心而造的恶业，都会变成堕落饿鬼的因缘。还有吝啬，我们任何人都有吝啬心：舍不得吃，舍不得穿，舍不得用。那个也舍不得，这个也放不下，这都是吝啬。吝啬和贪心，都是变成饿鬼的因，就是这个结果。

三恶道中还有傍生。昨天我们讲了地狱，刚才讲了饿鬼，现在讲傍生。

傍生也有很多种，这些傍生都特别的愚痴，特别的呆笨，特别的糊涂，什么也不懂，什么也不明白。

傍生分两种：海居傍生和散居傍生。

海居傍生是大海里的鱼、虾、螃蟹、乌龟、金鱼、海螺等。它们之间互相吞食、残杀。大的吃小的，小的吃大的。一个大傍生身上有无数小傍生，吃它的肉，喝它的血。那些大傍生一下子会吞食掉无数小傍生。就这样彼此互相伤害，一直不间断地在恐惧、恐怖的状态当中，心一刹那也安定不下来，特别痛苦。这些傍生现在死了，一会儿就又转为傍生。蚊子、苍蝇都是这样。现在打死它，它马上又转为傍生。死了又活、活了又死。死的时候那么惨，活的时候又痛苦、可怜。

散居傍生就是在地上爬的，在空中飞的鸟、乌鸦、鹰等。它们也是互相残杀，互相吞食。鹞鹰吃鸟雀，鸟雀吃虫子。很多马、鹰、牛、狗、猪，虽然他们在人间跟人接触，但它们总是受人的主宰与控制。要杀的时候杀，要用的时候用，一点点也没有自由，一点点也不自在，一直都在恐怖的状态当中，心一刹那也安定不下来，一刹那也没有快乐。那些老虎、鹿等动物，也是彼此互相伤害，所以特别害怕，时刻要警惕周围，心一点点也不稳定。生命没有保障，没有安全感，危险特别多，永远有恐怖的感觉，永远在恐惧的状态当中，特别痛苦。它们主要是愚痴、呆笨，什么也不懂。在旁边向它射箭，它都不知道跑，特别的愚痴。这些都是傍生。

傍生、饿鬼、地狱，这叫三恶道。

因贪嗔痴慢疑所造的业，都是堕落三恶道的因缘。这一切在我们的相续中都有，一定要统统地忏悔啊！那些傍生也好，饿鬼也好，地狱的众生也好，都是我们的父母，他们现在都在恶道里感受极大、难忍的痛苦，那么可怜。我们怎么还见死不救呢？怎么能轻易的放弃他们呢？我们还是人吗？光考虑自己，不考虑别人；光知道自己的感受，不知道别人的感受！我们太自私了！今天说这个，明天又说那个；埋怨这个，埋怨那个，总怨别人、恨别人。实际上别人没有过错，是自己有过错，但我们根本看不出来这些。因为我们太爱自己了，太自私了。根本看不出来自己的毛病，所以我们总是有自私自利的行为，总是处在自私自利的心态下，所以我们对别人根本好不了。哪有和睦相处？根本没有。

我们根本不去考虑别人，不去管别人。很多人都是为了自己，为了吃的好一点，穿的好一点，住的好一点，伤害了那么多众生，杀害了那么多众生的生命。这公平吗？我说不公平。

到饭店吃饭，也有很多别的东西可以吃，为什么还非要去吃这些活物？它们是一条命，你只是一顿饭，只是为了好吃一点。吃这些东西也不一定是真好吃，就是玩么，拿众生的生命来玩！这叫讲理吗？这叫公平吗？都说要讲理，其实都不讲理；都说要公平，其实一点都不公平。这个世界太黑暗了！那些众生多可怜啊，都有生命，都害怕死，你为什么要吃它呢？什么营养？根本没有营养！根本不好吃！太不公平，太不讲理了，所以不会有好的结果。

如果你今天杀生了，杀了一条命，以后的结果首先是下地狱，感受地狱的痛苦，很难出来。终于出来了，接着要还命。你欠的时候是一条命，还的时候要还五百条！所以一定要注意，不要轻易杀生，不能故意杀生。如果没有看见，也没有听见，根本不知道，在无意当中没有办法。若是故意的，就不要杀生。杀生的后果太严重了，不会有好处的。今生肯定会短命，肯定会生病，不相信就看看，很快会死的。如果现在没有死，以后就要下地狱，要还命，然后它们都变成你的冤亲债主、家亲眷属了，肯定会伤害你，找你麻烦，那个时候你会痛苦，会后悔的，但是已经晚了。

所以我们不能伤害众生，伤害众生不是佛教。我说过：让父母高兴叫做孝顺，让众生高兴叫行善，别的没有什么孝顺，没有什么行善。你诵经、念佛，这都不一定是行善。你总让父母伤心、生气、痛苦，然后再买些东西给他们，给他们过过生日，这都没有用！给什么好吃的，好喝的，好穿的，给他们办这个办那个，这都不是孝顺！你让他们高兴，不拿东西也行。有些人不会孝顺父母，天天让父母生气，不听父母的话，也不听从父母的意见，这不是孝顺！

对众生也是一样，不让众生起烦恼，不伤害他们，让他高兴就行了，别的没有什么可修的！我们都是学佛修行人，不伤害众生，这叫断恶；不仅不伤害，还让他们高兴，这叫行善。这些都要记在心里。如果你真想学佛，真想修行，真想解脱，真想成佛的话，你就这么如理如法的修，修别的都不一定如法。今天晚上就讲到这儿。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2006年百日共修 轮回过患 （五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是轮回的过患。六道轮回的过患特别特别大，不是一般的大，而是非常非常大。但是我们很多人，根本不了解这些，所以要学习这些。这次一定要了解六道轮回到底是怎么回事，六道轮回到底有没有可留恋的，有没有可喜欢的，有没有什么可靠的东西。我们已经学习几天了，现在看起来没有。

我们在辗转轮回的过程中，在六道轮回里感受了无数的痛苦，这次我们有解脱的机会了，所以今生我们一定要解脱。我们这次有这个希望，有这个机会，有摆脱轮回的条件，如果不珍惜，以后我们连这个机会，连这个希望都没有。

今生我们都得到人身了，都有解脱的希望，都有成佛的可能了。以后想再得到一次人身，都是不可能的事，以后再也不会有解脱的机会了。所以我们一定要抓住这个机会，一定要了脱生死，摆脱轮回。因为轮回里太苦了，没有什么可留恋的。

前几天讲了地狱的状况与痛苦。地狱里没有什么可留恋的，那里充满了痛苦，那些痛苦不是一般的痛苦，是特别难忍，特别残酷的痛苦。饿鬼、傍生也是只有痛苦没有安乐，只有恐怖没有幸福。这样一看，在地狱道没有任何的幸福和安乐；在饿鬼道也没有任何的幸福和快乐；傍生也一样，不管是海居傍生，还是散居傍生，也是只有痛苦没有安乐。

我们学习了这些，现在心里都明明白白，清清楚楚地了解了，三恶趣里只有痛苦，没有快乐。但是善趣里有没有痛苦？有没有幸福与安乐？三善道的人、阿修罗、天人这三个，实际上也是充满了痛苦，也是没有一处安乐。

我们虽然都是人，但是我们根本不了解人间的痛苦。我们这些人都特别的愚

痴、迷茫、颠倒，根本不知道人也有那么多痛苦，有那么悲伤。有时候自己觉得快乐，实际上这不是什么快乐，也是一种痛苦。

人，有三大根本苦和八支分苦。

三大根本苦：变苦，苦苦，行苦。

变苦。一切都在变，瞬间就变。自己觉得好，其实没有什么好的，一会就会变。实际上我们现在的高兴，这本身就是个痛苦。因为如果没有现在这个高兴，就没有以后的痛苦。现在这个高兴，也是几分钟、几小时的事情，不可能永远都高兴，一会儿就变了，肯定会变成痛苦，它本身就是痛苦的因。如果没有刚才的高兴，就没有现在的痛苦。

同样，有生就有死，有聚就有散，亲戚也好，朋友也好，家族也好，聚在一起了，就以为幸福、快乐了，实际上就快分散了。没有刚才聚的快乐，就没有一会散的痛苦，没有聚就没有散。有了刚才聚的快乐，你在散的时候，心里就特别难过、特别牵挂、特别痛苦。

现在很多人都是这样，觉得应该成家，一定要成家，不成家没意思，不快乐，成家就好了。实际上不是，如果不成家的话，就没有那么多事，没有那么多烦恼，也没有那么多痛苦。如果你成家了，反倒增加压力，增加烦恼，增加痛苦了。很多人不懂，然后就成家了。有你这么愚痴的吗？有些人觉得没有孩子不行，没有孩子不像个家，一定要生孩子，然后就开始生孩子。生孩子了以后，又完了，又增加了一个负担。有孩子了，你就要抚养她，关心她，牵挂她，然后心里又特别放不下，为了她要付出很多很多艰辛。如果你没有生这个孩子，就没有这些烦恼，也没有这些痛苦，也没有这些压力，也没有这些负担。真的，人就是愚痴。前天我们讲地狱的时候就说过：地狱的众生觉得前面有荫凉的地方，然后跑到那里去，其实哪有荫凉的地方，只有碳火炕，然后陷入碳火炕里遭受痛苦。

现在我们也是，都特别愚痴，不愿意感受痛苦，也不愿意有那么多烦恼与压力，因为根本承担不起这些压力，承受不了这些负担，但是还非做不可，这不是愚痴吗？你们肯定都体会过。没有成家的时候你看看，现在成家了你再看看，有没有压力？有没有增加烦恼？天天吵吵闹闹。如果没有那么多事，就没有那么多吵闹，就没有那么多痛苦。谁也没让你痛苦，就是自己让自己痛苦，自己让自己

受累。谁让你非得成家的？谁让你非得生孩子的？这不都是自找的吗？人都要好好地活着，高兴、幸福、快乐就行呗。

变苦，一切都会变，这种变化会给人带来痛苦。现在身体很健康，那么强壮，那么庄严，过几天就会躺在床上，连翻身的力气，连说话的力气都没有。今天好好的，明天就得脑血栓了，死了；得癌症了，死了。今天身体好好的，没有任何病，明天就会趋入死亡，趋入中阴界，要到另一个世界。今天当人，有智慧，明天就会变成一个畜牲，变成什么也不懂的东西。今天还是财富圆满的财主，明天就会变成贫穷的乞丐去要饭。今天还是一个地位很高的领导，明天就有可能进监狱坐牢。这些都没有什么可靠的。

都说“家、家”，家也是一样，一定会散，不可能不散。现在一家三口都很好，过几天，过几年肯定会散，肯定会分离，不愿意也得这样。有聚就有散，有高就有低，有贵就有贱，这都属于是变苦。任何东西、任何物品、任何事情、都会在刹那刹那当中变。没有什么可靠的，没有什么坚固恒常的，所以不要执着这些，都是很正常。这些都是变苦。这也是大概说的。

苦苦。就是苦上加苦，这种苦还没有结束，又增加了另一种。比如说，已经得糖尿病了，还没好，然后又得癌症了，这叫苦苦。

也有这样的事情。昨天老母亲死去了，这个苦还没有结束，今天老父亲又离开了；今天老母亲有病住院了，明天心爱的闺女又有病住院了。跑完这边跑那边，牵挂这边牵挂那边，根本顾不上自己。这都是苦上加苦，这样的情况特别多。

然后是行苦，我们现在所有的行为，吃、喝、穿、用、住，都是痛苦的因或痛苦的果。饮料等这些食品，在生产、制作的过程中，伤害了无数的众生，杀害了无数的生命。现在我们喜欢吃哪个就吃哪个，喜欢喝哪个就喝哪个，还挑这个好吃，那个不好吃。我们现在住的高楼，在建筑的过程中肯定造过很多恶业，杀害过很多的生命，伤害过很多众生。我们在屋子里住得好好的，觉得什么事也没有，不可能，都是有因果的！我们穿的这些带毛、带皮的衣服，都是动物身上的，生产这些的过程中，也是伤害、杀害了很多众生的生命。

简单的说，我们吃一碗米饭的罪业，相当于吃一碗虫子的罪业。所以一定要注意啊！我跟大家说过，别那么随便吃、穿、用，先做简供，把这些先供养给上

师三宝，供养给父母众生，然后为了众生再吃、再穿、再用。因为我们不吃、不穿、不用也不行啊，但是吃、穿、用的时候，一定要把心态调整好！

我说过，为众生吃，为众生穿，为众生住，就不带一点因果。如果为自己，会带很多很多的业，没有不造业的时候，都是造恶业。有的人还行，按照我说的做了，但有的人根本不听，就那么随随便便的，根本不在乎这些。这些都是佛说的，不是我说的。我说过，虽然我们都是人，但是根本不了解人所感受的痛苦。我们不了解人道，我们还算是人吗？我们都特别愚痴，总是站在一个角度死劲的想，不会换角度。考虑问题也是只站在一个角度考虑，不会全面的考虑。目光也特别短浅，只看眼前一点点的利益，不会看远处。我们做的这些事情都是带因果的。天天都在造业，今生也好，来世也好，不会有好的结果，不会快乐，不会幸福的！

现在很多人觉得，那些大富大贵、有权有势的人，是幸福、快乐的，实际上他们是最痛苦、最不幸的，是最没有福报的。他们的压力、痛苦、烦恼，比我们大多了，他们活得才累呢，我们跟他们比压力与痛苦少很多很多。但是人都特别的愚痴，根本不知道这些，还天天奔忙，拼命地要发财。真发财了你才知道有多痛苦，之前不知道。就跟地狱的众生一样，根本不知道前面有多危险，还往前跑。告诉你了，前边有悬崖，别往前走，肯定会死，还非要往前走。这不是找死吗？

我说一切随缘，有多大的福报就享受多大的福报，别老想发财，别老拼命的追求钱财，你不可能发财。如果真发财了，你就是跳悬崖了，肯定会死，会痛苦的。但是都不听，没有办法，人就是这样。这都是行苦，这些叫三大根本苦。

还有八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、不欲临苦，这八种。

生老病死都是痛苦，我们要面对这些现实，要面对这些痛苦，我们一定要提前准备！

生苦。很多人都不知道生苦。生的时候非常非常的痛苦。从进入母胎到出生，一直源源不断地感受痛苦，没有一刹那的安乐，我们都是这么过来的。尽管记不住，都忘了，但我们也经历过。

进入母胎以后，每当母亲吃热的食物，喝热的东西的时候，就感觉全身都像被烫坏了，烧坏了一样，感受特别炽热的痛苦；母亲吃凉的、喝凉的东西的时候，就感觉特别的寒冷，全身都冻僵了，感受的是八寒地狱的痛苦；母亲饿了，那个时候，感觉自己就像掉下悬崖了一样，特别恐怖，特别痛苦；母亲吃饱了，感觉自己像被夹在山崖当中一样的痛苦；母亲躺下睡觉了，就感觉如大山一样的东西压着自己，特别的痛苦；母亲走路的时候，就像大风刮卷着自己的身体一样。从入胎到出生，一直不间断地感受痛苦，没有稳定，没有舒服，没有安心，没有快乐的时候，一直都在恐怖和恐惧的状态中，一直处在这些不可思议的痛苦当中。

出生的时候也是，就像被一个特别有力气的人抓住脚，拉出来摔到墙上一样。用棉布来擦身体的时候，就像用荆棘做的鞭子在抽打一样。孩子生下来了，母亲特别高兴，慈爱地去抱他，但是他特别恐怖、特别害怕——就像小鸟被鹰抓住了一样。一生下来没有什么别的声音，就是哭声、喊声，因为有很多不舒服的地方，有很多难忍的痛苦，他还不会说话，只能哭。这是生的苦。出生的时候有特别特别大的痛苦。我这是大概地说。详细的讲，痛苦就更多了，要感受各种各样，不可思议的痛苦。

然后就是老苦。老了，年龄大了，整个六根都衰退了：眼睛也不好使了，什么也看不清；耳根也不好使了，什么也听不清；鼻子也不好使了，什么味儿也闻不到；舌根也不好使了，吃什么都不香；意根也不好使了，什么也记不住，记忆力特别差，特别爱忘事儿。所有的都衰退了，以前相貌特别庄严，现在身体也弯曲了，脸上全是皱纹，头发也白了，牙齿也掉了，特别痛苦。也想看节目，但是看不清；也想吃东西，但是吃不香。什么心情都没有，心里特别伤心难过，特别悲伤痛苦。

年轻的时候有很多朋友，很多亲戚，老了就没人理自己了，都远远地离开了。心里特别孤独，但是也没有办法。身上没有力气，也没有其他的能耐，什么也干不成，什么也干不好。对儿女也是。虽然儿女们非常自私，不听话，但还放不下，心里牵挂他们，说谁谁也不听。自己感觉特别伤心、苦闷。吃也吃不好，睡也睡不着。现在这些儿女也不孝顺，天天让他们生气，让他们烦恼，让他们痛苦。这些老年人，都特别希望自己的儿女子孙、亲戚朋友，过来看看自己，跟自己说说

话，可谁也不来，谁也不管，心里更加痛苦，更加烦恼。这也是一种痛苦，这都是老苦。我们以后谁也逃避不了这个痛苦，谁都要面对这些。

心爱的儿子、闺女，自己像心肝宝贝似的爱护他们，直到他们长大成人。但是到老的时候，他们不会管你的。无论你怎么关心他们，他们也不会那么关心你；无论你怎么牵挂他们，他们也不会那么牵挂你。他的心跟你的心根本不一样；他的想法跟你的想法根本不一致。他想的与你想的，完全是背道而驰的，不可能一样。那个时候你什么也不行，他们不愿意跟你在一起。现在很多人都是这样，尤其是现在这些年轻人，都不管父母。把父母送到养老院，养老院里的老人都特别苦。现在很多人还没老，还感觉不到这些。根本不理解父母的感受与痛苦，根本不理解这些老人的心与想法！

因为没有人理自己了，于是心里孤独、痛苦、伤心。想早点儿死、但还死不了，然后还害怕死，还不敢死。一直到死，就要感受这样的痛苦，死的时候更凄惨、更痛苦。

死的时候是死苦。这个时候肯定有病，通过病苦而死。快要死的时候病情特别恶化，还有很多我们现在想也想不到的恐怖的现象。因为很多情景你都不知道，然后特别的害怕。但是害怕也没有用！自己也知道要离开了，要从这个人间消失了，知道一切都要放弃，一切都要失去了。心里牵挂家，牵挂孩子，牵挂亲戚朋友，放不下这些，特别难受，特别痛苦。自己还知道，逃避不了这个现实，一定要死。知道自己什么也带不了，什么都带不走，无论有多少财产，但是连一分钱、一毛钱也带不走，连自己的身体都带不走！因为放不下财产，放不下孩子，放不下亲戚朋友，心里特别的牵挂，然后更加痛苦，更加烦恼，更加悲伤，最后病情越来越严重，越来越恶化。以后谁都要感受这样的痛苦，自己一个人趋入中阴界。谁也救不了，帮不了，代替不了自己，只有自己一个人承担，只有自己一个人走。那个时候特别特别的痛苦。我们以后都会这样的，到那个时候就完了。

要提前准备。但是人都这样，说也不听，也不相信，也不注意。我们以后都要面对这样的现实，如果我们没有准备的话，肯定会特别特别的痛苦，所以一定要提前准备。我们一定要学会面对这些现实，如果学会面对了，就不会那么烦恼，那么痛苦了。但是都不听，就那么等着、等着。你不听，也不相信，那也没有办

法，走着瞧吧！我说过，任何众生都逃避不了这些生老病死的苦，都要面对。

现在几分钟、几个小时、几天、几个月、几年内，没有什么太大的痛苦，所以就不考虑这些了，只考虑今天、明天、几年、几十年的事，不考虑生生世世！但是都不听，还执着这个执着那个，牵挂这个牵挂那个，追求这个追求那个的！尤其一些人，根本放不下孩子，有什么放不下的？这都是你的冤亲债主！

有个故事：一对老夫妇晚年得子，他们把这个儿子看成是晚年唯一的依靠。有一天他们供养了一位尊者，求晚年能够幸福快乐。尊者就跟他们说："那你把儿子抱来。"这对老夫妻就把儿子交给了尊者。谁想到，尊者接过孩子，一下子就把他扔到河里溺死了。那对老夫妻悲痛欲绝，"我供养你，就想晚年幸福快乐，你却这么伤害我，杀了我的儿子！"尊者告诉他们别急，等等。不一会，河里冒出一缕黑烟，传出一个声音说："我是你们前世的仇人，今世转生为你们的儿子，就是想伤害你们，让你们的晚年生不如死。但是，因为今天你们供养了尊者，尊者帮助我们化解了仇恨，所以我们的怨化解了，晚年你们就不用痛苦了。"然后这缕黑烟就飞走了。

你的儿子、闺女，这些孩子们，都是你们的冤亲债主啊！儿孙自有儿孙福，不要老想他们，别总牵挂这些，有很多问题你根本解决不了。

还有怨憎会苦。有些事情你特别不愿意它发生，特别不愿意遇到；特别不愿意遇到这些艰难困苦，特别不愿意发生这些不愉快的事情，但是逃避不了。这是因自己的业力，肯定会发生，会遇到。这也是一种痛苦。

爱别离苦就是自己喜爱的、喜欢的、想要的，特别希望得到的这些东西，都与自己永不分离。但是有聚就有散，有一天肯定会失去。这也是一种痛苦。

求不得苦。现在我们都求这个求那个，求发财、求平安、求健康。但就是发不了财，越求平安家里越有事儿，越求健康越有病，根本求不到。这也是一种痛苦。

然后就是不欲临苦。不希望降临的，不愿意出现的，不愿意相遇的，却降临在自己身上。会这样的，因自己的业力所感而显现，这都是痛苦。人间就有这个痛苦。

这是大概说的，还有很多痛苦。可以说，人从生到死，一直在不间断地感受痛苦，没有一刹那快乐过，没有一刹那幸福过。但是人都特别的愚痴颠倒，把苦当成乐，把乐当成苦。有时候觉得好，实际上并不是什么好事，都是坏事。所有的事情都是痛苦的因或是痛苦的果，没有安乐，没有幸福，没有快乐，只有痛苦，所以人也特别痛苦。

阿修罗也特别痛苦，他们主要就是爱争斗，不间断地打打杀杀，永远在这样的状态中活着。天人、阿修罗，他们的条件，长相都特别好，具足了财富及其他世间的福报。他们就有一个痛苦：战争。

天上有棵如意树，能够让人要什么有什么。树根长在阿修罗的世界里，但是长出来的所有的好东西都在天界，由那些天人享用、拥有。那些阿修罗心里就不平衡了，然后就发动战争，出兵跟四大天王争斗。四大天王刚开始的时候打不过阿修罗，因为阿修罗数量多，四大天王就到三十三天，找那些天人下来跟阿修罗打仗。阿修罗的武器不如天人，天人还有一种甘露，吃了就能死而复活。阿修罗没有这些，所以一战争他们就失败。他们受伤了，被打死了，因为业力没有穷尽，所以又投生为阿修罗，去战争。死了，又活，又战，总是感受这样的痛苦。他们主要是嫉妒心、嗔恨心特别强，特别爱跟天人打仗，阿修罗也没有快乐、幸福。

然后是天人，他们的寿命特别长，相貌特别好，条件也特别好，但是他们光吃喝玩乐，虚度光阴，也不学佛，也不修行，因此他们不能解脱，不能成佛。他们在接近死亡的最后七天时间里，开始显现出死亡的征象。原来他的花蔓不会旧，不会干枯，现在花蔓都旧了，干枯了；原来他的衣服从来不脏，现在衣服也脏了；原来他的身上从来不出汗，现在身上也出汗了，有味了；以前他特别爱坐在宝座上，现在也不爱坐了；原来他身上有自然的光，这时候光也没了。他的亲戚，朋友们，其他的天人们，在远处给他撒花，祝愿他到人间行善，再转生为天人，然后就走了。就剩下他一个人，心里特别孤独、悲伤，特别痛苦、难过。而且那个时候他还知道，七天以后自己堕落到何种地方，投生为哪种众生。大部分天人都下地狱，那个时候他看到地狱的情况，心里特别害怕，然后就更加痛苦。三十三天的七天，等于人间的七百年。有的天人也会投生为人，但人间的条件比起天界差的太多。他特别不愿意投生为人，不愿意到人间，然后心里更烦恼，更痛苦。

现在很多人光吃喝玩乐，别的什么也不会，这是习气，这些都是从天上下来的可怜的众生。

这么一看，六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐。现在明白了吧，从地狱到天间，我们一个一个地看了，现在都知道了，地狱是怎么回事，有什么样的地狱？有什么痛苦？饿鬼、傍生、人、阿修罗、天人，六道轮回都有痛苦，没有安乐，都是火坑、苦海，这是轮回的过患。今天就讲到这。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2006年百日共修 轮回过患 （六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的内容也是轮回的过患。六道轮回都有痛苦，没有安乐。我们今生虽然得到了人身，但我们的生命是无常的，很快都会死。死了以后也不是都结束了，还要投生，投生就离不开轮回，离不开六道，所以我们一定要了解六道轮回。我们了解了六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐以后，就不可能对轮回还有留恋心，就会对轮回生起厌患心，然后我们就有出离心了，在出离心的基础上我们才能解脱、才能成佛。

六道轮回都有痛苦。现在我们都投生为人了，可是在人间就这么苦，别的道就更不用说了。六道轮回最低处是地狱，最高处是天界。我们现在继续学习六道轮回的过患，去了解六道轮回。

前几天讲过，地狱的痛苦太难忍了，有八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱。这些地狱一个比一个可怕，一个比一个痛苦。

八热地狱里的众生一直要感受炽热的痛苦，整个世界都是烧红的铁地、铁山，到处是火焰。地狱里没有水，只有沸腾的铁汁。地狱里的众生因为业力，一到那个环境，一到那个地方，立即会烧焦溃烂，活不了，还死不了。地狱众生的业力太重了，所以感受的痛苦也特别难忍，就一直在地狱里感受这样的痛苦。

八寒地狱到处都是雪山、冰川，满天都是狂风暴雪。那里的气候非常非常的寒冷，一到那里会立即被冻僵。有的众生被冻得全身都裂碎成一片一片的。我们这些人如果到了那个环境，立刻会被冻死，一刹那也活不了。

近边地狱是炭火坑，也是令人异常恐怖。众生一到那里立即会被烧焦溃烂，但是因业力还死不了，一直要感受那样的痛苦。

什么是十八层地狱？八热地狱与八寒地狱加起来一共是十六个地狱，再加上

孤独地狱和近边地狱一共是十八个地狱，就是人们通常所说的十八层地狱。那里只有痛苦，没有安乐。那个痛苦也是非常非常难以忍受，谁也承受不了。但没办法，都是自己的业力。也许有人会问：能有这样的事吗？真要感受这样的痛苦，还不能死，可能吗？可能！

无论是八寒地狱、八热地狱，还是近边地狱、孤独地狱，这些痛苦与环境，都是因自己的业力所现，因自己的业力所感。如果造这些业了，就要感受这样的痛苦。佛说的都特别准确，这不会有一点点的差错。其实十八层地狱只是大概的数量，还有很多很多的地狱，还有各种各样的痛苦，都是说也说不完，说也说不清楚的。这里只是大概的说法。

我在这里讲地狱的痛苦，你们在家也学习、修习地狱的过患，听光盘、看书、观想，但还是像与自己没有什么关系似的，根本感受不到、体会不到。不能这样！

如果是这样的话，我们就永远也解脱不了，我们学佛、修行也没有多大的意义了。你只是了解一点点，明白一点点而已，不会有任何的效果。那怎么办呢？你把自己观想在地狱众生的位置上，换位思考，然后去思维。虽然你现在还没有正式感受这些痛苦，但是你要考虑这些。一定要考虑：在十八层地狱里有那么多众生，他们现在正在感受极大难忍的痛苦。他们为什么去了地狱，为什么要感受地狱痛苦呢？肯定有原因。是什么原因呢？肯定是造业了。究竟造了什么业？犯了什么错呢？

他们以前也当过人，他们都有贪嗔痴慢疑等烦恼，都造过杀盗淫妄酒等很多的恶业，所以他们堕落地狱了，正在感受地狱那些极大难忍的痛苦。你看看自己，在你的相续中有这些因缘吗？在自己的相续中也有贪嗔痴慢疑，自己也做过这些杀盗淫妄酒等等恶业，这样有一天你肯定也会堕落地狱，感受这些痛苦。那个时候你看看自己能受得了吗？为什么不考虑那个时候呢？这样思考以后，你肯定会想：对啊，在我的相续中也有贪嗔痴慢疑，我也造过很多很多业！那怎么办呢？

我说过，所有的业障通过忏悔都可以消掉；所有的烦恼通过正知正见都可以去除。你得下决心、做决定！我们现在学习、修持轮回的过患，就要这样的结果。如果没有这个结果，那就没有多大的意义了！如果你只是表面看一看，简单听一听，不参加百日共修也能这样，也能做到这些，这样做有什么意义啊？没有多大

的意义！

参加百日共修了，学习、修持轮回的过患了，要什么样的结果呢？我们要的结果是：第一、对自己所做的恶业有一个真正的忏悔心。第二、要这样思维：那些正在地狱里感受痛苦的众生，都是自己恩重如山的父母亲，如果我们不管他们，自己还算是人吗？修行坚持不住，就那么轻易地放弃、舍弃他们，那你就不是人了！那怎么办呢？对他们发一颗真正的慈悲心，为他们修行，为他们解脱成佛，发愿成佛了救度他们。只是听一听，或者听几遍；只是看一看，或者看几遍，然后就说："我也做了，但是想不起来啊。"怎么想不起来？你肯定没有好好听，肯定没有好好看。如果好好听了，好好看了，怎么会想不起来呢？有的人说，我不会想，不会观啊。有什么不会想，不会观的？

跟那些众生换位思考，把自己放在地狱众生的位置上好好思维，那个时候你肯定会害怕，肯定会特别恐惧。你会想：虽然我现在还没有堕落地狱，还没有感受地狱的痛苦，但是我以后肯定会感受这些。然后对那些众生发慈悲心，就这么反复想，反复观，反复思考。

第二是饿鬼。饿鬼也分很多种，有隐住饿鬼、空游饿鬼。饿鬼主要是感受饥饿与干渴的痛苦，很多很多年当中，吃不上一点点的食物，也喝不上一滴水，连食物和水的名字都听不到。

隐住饿鬼的世界离我们的世界很远，我们根本感觉不到他们的存在，根本感受不到他们的境况与痛苦。隐住饿鬼也分很多种：外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼。外障饿鬼就是，所看见的外面的东西，都变成了自己的障碍与痛苦，因而找不到任何食物，任何东西。所以叫外障饿鬼。

内障饿鬼就是自己内在的东西，肚子里的食物变成了自己的障碍。肚子里的食物一到晚上就变成火，烧毁他整个内脏，特别痛苦。有时候他们也能找到食物，也能找到水，但是他的嘴巴特别小，就像针眼那么小；喉咙特别细，就像一根马尾毛一样细，根本咽不下去。虽然咽下去了，但是因为肚子特别大，像盆地那么大，吃下去的那一点点东西，也解决不了什么问题。而且肚子里仅有的一点点水、一点点食物，也都变成障碍了。一到晚上就变成火，整个内脏都焚烧起来了。

特障饿鬼。每个特障饿鬼都是身体特别庞大，身上有很多很多小饿鬼吃他的

肉，喝他的血，怎么吃也吃不完，怎么喝也喝不完，一直感受这样的痛苦，这是特障饿鬼。

空游饿鬼。他们为什么叫空游饿鬼呢？他们有小小的神通、神变，能在空中游荡，所以叫空游饿鬼。他们就是我们经常说的妖精、王鬼、鬼女、厉鬼。他们的内心特别坏，行为也特别下劣。因为这些饿鬼大部分都是横死的，所以每到七天，就要用以前死过的方法再死一次。每到七天，他们就知道自己要死了，而且死得特别惨，所以他们都不愿意死，都特别害怕死。他们想把痛苦转嫁给别人，让别人来代替自己的痛苦，于是就到处去寻找替身。然后到哪都伤害、损害众生。尤其是王鬼，都是人的家亲眷属、冤亲债主，因为死的时候放不下家，放不下家人，放不下亲戚朋友，死后就变成了王鬼。他们总是想回来看看家，看看这些儿女子孙，但是他们一回到家，一回到家人身边，家人就生病、发疯、出事儿。尽管他们不是故意的。这是空游饿鬼。

傍生有海居傍生和散居傍生。

海居傍生就是大海里的那些螃蟹、金鱼、海螺等。有些傍生身体特别庞大，很多小傍生都居住在它的身上，吃它、咬它、啄他。还有的时候，大傍生一下子把很多小傍生都吞进去了，就这样互相残杀、互相伤害。散居傍生就是天上飞的，地上爬的这些动物。他们都特别的愚痴、呆笨，也是互相残杀、互相吞食、互相伤害，一直在特别恐怖、恐惧的状态中，心一刹那也安不下来，一刹那也稳定不下来，一直这样感受痛苦。这是傍生。

然后是人。我们这些人，也都是特别愚痴，总是马马乎乎的。也知道苦，但不知道是怎么苦的，也不知道苦是怎么回事。眼光特别短浅，只考虑暂时一点点的利益，根本不会考虑全面，也不会看远处，总站在一个位置想，不会换角度。所以我们这些人也特别颠倒，一点点也不聪明。

实际上，人还有很多苦，像三根本苦、八支分苦。

三根本苦就是变苦、苦苦、行苦

变苦就是变化，一切都会变。好的、快乐的、幸福的、高兴的，刹那当中就会变，这也是一种痛苦。可能今天好好的，明天就死了；可能现在好好的，一会

儿就疼了，就有病了。这些都是变化，都是变苦。还有苦苦，就是苦上加苦。这个苦还没有结束，又来了另一种苦。现在的病苦特别明显，好好的、健壮的身体，一会儿就得脑血栓了，一下子就成为废人，动不了，不能说话了，连大小便都不能自理。刚才身体好好的，那么强壮、庄严，一会儿忽然就趴在地上了，或者躺在床上了，连翻身都不能。有的人糖尿病还没有好，又得癌症了，然后死了。我们会不会这样，谁能保证呢？我们现在的行住坐卧，所有行为、行动都离不开痛苦的因、痛苦的果，都是造业的，都是痛苦的，这叫行苦。这叫三根本苦。

八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。

生苦。我们出生的时候特别痛苦，从入胎一直到出生，只有痛苦没有安乐。生下来的时候也是特别痛苦，有很多恐怖的景象，有很多难忍的痛苦。但是那个时候我们还小，也不会说话，只会哭。那些情况，我们已经忘了。这是生苦。

老苦。老了，年纪大了，整个六根都衰退了，身体衰老了。眼睛不好使了，什么都看不清；耳朵不好使了，什么也听不清；意根也不好使了，什么也记不住，记忆力变得特别弱；鼻根也衰退了，什么味道都闻不出来。整个身体也弯曲了，头发也白了，牙齿也掉了。以前有很多亲戚朋友，这个时候身边也没有人了，没有亲戚，也没有朋友。虽然特别希望儿女、子孙陪陪自己，但是没有人陪，就自己一个人孤独的生活。老了也特别痛苦。

病苦。平时好好的，一旦得病了，连说话的力气，连翻身的力气都没有，浑身难受，心情特别不好。有病也让人特别痛苦。

死苦。人大部分都是通过病苦进入死苦的，那个时候病情特别恶化，有很多很多恐怖的景象，而且也知道自己要死了，可谁也帮不了，救度不了自己，于是特别害怕。还知道孩子、财产都要失去，什么也带不走，连自己的身体都带不走，于是心里特别牵挂，特别放不下，就更难受、更痛苦了。这就是死苦。

生老病死四大苦，任何人都要面对，为什么不考虑呢？我们现在在生老病死方面，还没有太大的痛苦，一旦生病了，那个时候会着急、上火的。到了临终的时候，你会更着急、更上火，会更痛苦、更后悔！但是没有用，已经晚了！

谁都要面对这些现实，想逃避是不可能的。我们要先做准备。如果会面对，会处理，就不会痛苦。如果不会面对、不会处理，肯定会痛苦。我们修行就是为了这个，就是为了这些。关键是怎么面对！

我们都知道，自己有一天肯定会有病，有一天肯定会死，但我们不考虑那个时候，只考虑现在。我说过，有一种动物，它特别笨、特别愚痴，在它的旁边向它射箭，它也不知道跑，射中了才知道跑，但是已经来不及了，已经晚了！要提前跑，提前准备，才有机会逃脱。现在我们这些人都在等着，到时候就着急、上火、痛苦，之前都不准备。

我们一定要提前准备。想逃避是不可能的！三根本苦、生老病死四大苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦，这些都是作为人要经历的痛苦，任何人都要面对这些。

面对这些我们应该怎么办？只有修行才能解决！有修行的人和没有修行的人就是不一样。如果两个人都得病了，一个人有修行，一个人没有修行，面对这种情况，他们两个人的反应完全不一样。有修行的人就会面对，那个时候他不会着急，也不会上火；不会烦恼，也不会痛苦。没有修行的人肯定会着急、上火，特别烦恼、痛苦。

死的时候也是，有修行的人不会怕死，不会着急、上火，也不会烦恼、痛苦，因为他们会面对。没有修行的人就不一样了，牵挂这个，放不下那个，痛苦的不得了。还要面对一些恐怖的景象，因为不了解这些景象，所以也会害怕，而且还不知道死后要到什么地方，然后又烦恼、痛苦。有修行的人就不一样了，他不会执着，也不会痛苦。

谁都要面对这些现象，任何众生都要面对这些现实。但是有修行的人和没有修行的人，面对这些的时候就会有差别。有修行的人就不会动心，因为他会面对，然后就不会苦恼，不会痛苦；没有修行的人就会动心，因为他不会面对，然后会着急、上火、苦恼、痛苦。就是这么个差别。

两个人都有病，为什么一个人痛苦，另一个人不痛苦呢？打一个比方，我与另一个人，同时面对白天和黑天。我知道天会黑的，然后天突然黑了，我也不会害怕，也不会着急、上火，更不会痛苦，而是会想别的办法，点蜡或者点灯。我

的心不会随着它动，会很沉稳地处理这个问题。另外一个人，他不知道有白天和黑天。天突然黑了，他什么准备也没有，心也不稳定，害怕、着急、上火、苦恼，根本想不起来点蜡、点灯。我也面对黑天，他也面对黑天，但是我们两个人的心理与反应不一样。

顺境也好，逆境也好，别在乎这些，别执着这些。如果你不在乎这些，不执着这些，不把它当事儿了，它就不是个事，就不会伤害你；如果你执着了、在乎了、把它当事儿了，它就是个事儿，肯定会伤害你。

跟刚才说的一样，我们遇到逆境的时候，上火、着急、哭闹、痛苦；遇到顺境的时候又不了解了，然后高兴、欣赏，乐得不得了。就像刚才说的，我知道天黑了，但还会有白天，还会有天亮的时候。但是另一个人，不知道有白天，也有黑天。这时天突然亮了，他的心肯定随着白天动。我的心没动，我没在乎这个，因为我太熟悉了，我太了解了。我知道，天亮当然好，做什么都方便，但我的心不会动，因为我知道这一切很正常，我不会在乎这个，也不会执着这个，也不会太高兴。这些对我来说就象没有发生过一样。对他来说就不一样了，那个时候他肯定会高兴地到处说："天亮了，多好啊！"你看，一个是如如不动的心，一个摇摆不定的心。

其实说心动与不动，是什么意思？就是你不管面对什么事情，面对什么现象，这颗心都不随着它摇摆。如果你的心永远那么平静，永远那么清净，你就是个成就者。如果没把它当真就不会痛苦，这叫解脱！如果你的心随境动了，在乎了、执着了、把它当真了，你就上当受骗了。但是很多人都不懂。

不面对这些事情是不可能的，任何人都要面对现实，任何人都要面对一些顺境与逆境，面对一些好与坏，但是这个心不能动。现在很多人都是这样，认为自己的身放开了，自由自在了。其实这不是真正的放开，也不是真正的自由自在。心放开了，心自由自在了，才是真正的放开，才是真正的自由自在，这才是解脱！

我以前讲过，我们那边有一个大德高僧，文化大革命的时候进监狱了。那个时候在监狱里多惨啊！肯定要感受很多痛苦，要面对很多挫折。这些对他来说都无所谓，但是对别人来说就不一样了。在监狱中，他一点点也不烦恼，一点点也不痛苦，不吵不闹，每天又唱又跳，心情特别好。虽然身体被关起来不自由了，

但心是自由的，所以他还是个自由的人；身体关起来不自在了，但心是自在的，所以他还是个自在的人；他的身体被关进在监狱里了，但是他的心已经放开了，心胸已经打开了，所以他没有烦恼。

如果你真想学佛，真想解脱，真想成佛，你一定要懂这个道理，别在乎这些。条件好也行，不好也行；有钱也行，没钱也行，这都无所谓，重要的是这颗心。

内心的快乐才是真正的快乐，内心的快乐才是永恒的快乐；精神的享受才是真正的享受，精神的发展才是真正的发展。把精神发展起来了，让内心快乐起来了，你就是个快乐的人，你就是个活得有意义的人！

现在人都是这样，不管是条件好的，还是不好的；不管是有钱的，还是没钱的，任何人都一样。活着没信心，死了没决心。虽然活着，但是对什么都没有兴趣，这个没意思，那个也没意思。然后还不敢死，还没有决心死！

如果你真有修行了，怎么都行，在山洞里也能快乐。如果没有修行的话，怎么都不行。有钱解决不了问题，有权解决不了问题，都有痛苦。有钱有有钱的痛苦；没钱有没钱的痛苦；有权有有权的痛苦；没权有没权的痛苦，都是痛苦，解决不了问题。

不要那么糊涂，真的！我说过，快乐也好、痛苦也好，都是自心制造的。用自己的心来制造快乐，不要制造痛苦，这样你肯定会快乐的。有什么呀？换句话说，如果你能从内心里什么都不要，就什么都有了。什么都要的时候，什么也得不到。我们从内心里就要这个。实际上就是这么个道理。

一定要好好地把握自己的心，看住自己的心，把自己的心态调整好，没有什么。有权利不是完美，有财产不是完美。这个世界上没有什么完美，想开了、想通了就是完美！如果想不开、想不通就没有完美。

如果想不开、想不通，你的内心不可能有满足的时候，越有越想要，标准定得越高，欲望就越高。当州长了，肯定还想当总统；当总统了，还想统治整个世界；统治整个世界了，还想统治整个宇宙！别做这些梦，不可能！好好地活着，知足者常乐！不管什么时候，自己能够满足了，就行了！

我们每个人都有自己的前途，都有自己的目标，都有自己的任务和义务，我

们一定要完成自己的任务，一定要尽自己的义务。心要保持稳定。我们的心跑得快，身体跟不上，然后就特别地累；身体跟不上心，心还带着身体跑，然后心也累。很多人就想：怎么还不好呢？怎么还不行呢？你把身和心分开，身是身，它爱干什么就干什么；心是心，让身往前走，心在它后面，这样你的心就稳定了。你的心跑前面去了，但是身还在后面，这样没有用。

现在很多人都有工作，要上班，但这不是痛苦。你知道自己活得累，活得辛苦，有很多痛苦，原因不是身累，是心累了。如果你心甘情愿的话，一点点也不累。身累了，没有事，歇一会，睡一会就能缓过来，这不是什么问题。身累不是累，心累才是真正的累；身苦不是苦，心苦才是真正的苦。

在单位也是，自己老是有烦恼，看别人不顺眼。看不起这个人，看不起那个人；看不惯这个事，看不惯那个事，老是斤斤计较，心特别累。如果你心里没有这些烦恼，没有这些事了，你干多少活也不会觉得累。这都不是什么问题，重要的是心。如果心累了，你就不愿意上班。要面对领导，但不好面对；应该处理好人际关系，但不会处理。越面对越处理不好，越想好好相处就越相处不好，然后又开始斤斤计较了。

人的快乐不是拥有的多，而是计较的少！

不要计较这个、计较那个，一切顺其自然。自己有多大的能力就尽多大的能力，也没有别的办法。在单位也是，如果工作干得少，那些领导、同事肯定都不满意，自己在患得患失的苦恼当中，肯定活得累。不要这样，多干点没有事，有什么呀？这不是让自己受委屈，也不是让自己受苦受累！如果你多做点，大家肯定都会喜欢你，都会崇拜你，都会尊重你。不要自私自利。不看别人，就看自己；不说别人，就说自己。自己多干点，没有要求地去付出。

在单位是这样，在家里也是这样。有的人在家里，所有的活都是自己干，心里特别不平衡，埋怨这个、埋怨那个；说这个、说那个，然后又苦恼。没有要求地去做，不求回报地去做，该做的事情就去做，都是因缘果报。如果你没有这些因缘，不可能有这些果报；如果你做了这些事情，你肯定有这些因果。你要好好地做，别总在心里让自己过意不去。我们让自己活得快乐一点、轻松一点、自在一点就行了么！这就是解脱。

别老是这个也不得劲、那个也不舒服。别这样，把心胸打开一点。佛法是圆融，佛法是容纳。你能够圆融一切的时候才能解脱，你能够容纳一切以后才能解脱！有圆融就有和平，能容纳就能解脱！

你现在身体也挺好，在家里、在单位，能干就多干点，没有事。这不是受委屈，不是受累，这都是好事，好人有好报。但是人都想不开、想不通！你要想开一点、想通一点，不要总是计较！

我们今生一定要解脱，在日常的生活当中解脱！把修行和生活融合在一起；把所有的修行和修学都运用到生活当中，在生活当中修行。

我们学习这些以后才明白，是我们的念头转不过来。如果没有这些善巧方便的智慧，我们所做所为都是造业，都是痛苦的因、痛苦的果，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围。把心和念头转过来就行了，可以吃、可以穿、可以喝；吃好、穿好、住好，都行！不要总是为自己，不要只知道考虑自己，“我、我、我”的。没有自私自利就行了！今天就讲到这。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2006年百日共修 轮回过患 （七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是轮回的过患。六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐，所以我们今生一定要解脱。没有比这个还重要的事情。我们从现在开始，一定要下决心，做决定：今生一定要解脱，一定要摆脱轮回。

今天是我们学习轮回过患的最后一天。我们已经学习、修持了很多天了，现在应该都明白了吧。轮回里只有痛苦，没有安乐，所以我们不能再轮回，不能再投生六道了。

轮回有三界轮回：欲界、色界、无色界，三界又可分为六道：地狱、饿鬼、傍生、人、阿修罗、天。

第一、地狱。那里只有痛苦、没有安乐。八热地狱里只有炽热，众生一到那个世界，立即被烧焦了，然后死也死不了，活也活不了，一直要感受这样的痛苦。八寒地狱里特别寒冷，周围全是冰川、雪山。整个世界都遍满了狂风暴雪，众生一到那里，整个身体立即被冻僵，然后裂成碎片。不止一次地这样感受啊！要不间断地感受炽热和寒冷的痛苦，没有快乐、安宁的时候。

第二、饿鬼。那些众生长得特别丑，肚子特别大，四肢特别细，头、眼睛、嘴巴都特别小，整个身体不成比例，而且还总要感受饥饿、干渴的痛苦。几百年、几千年、无数年当中，吃不上一点点食物，喝不上一点点水。他们一直不间断地感受饥饿、干渴痛苦，特别痛苦。饿鬼道里也没有安乐，只有痛苦。

第三、傍生。傍生都是特别地愚痴、呆笨，什么也不懂，什么也不会，还要感受互相吞食、互相残杀、互相伤害的痛苦。他们永远处在恐惧和恐怖的状态中，没有安心、安乐的时候。

第四、人。人也不容易，人间也特别苦。

人有生老病死四大苦，还有怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦，这些全是苦。有些所谓的快乐也会变成痛苦，也是痛苦的因，也离不开痛苦的本性，也逃不出痛苦的范围。我们从小到大、从少到老，每天都是那么马马虎虎、辛辛苦苦过来的，也可以说没有真正快乐过，没有真正幸福过。当人也不容易，特别难、特别痛苦。现在大部分的人，活没有信心，死没有决心；怎么活也觉得没有意思，死还不敢。要感受这样的痛苦。然后天天马马虎虎地混日子，在一个小小的家里面转，特别痛苦，特别苦恼，天天吵闹，特别辛苦。这就是人。

第五、阿修罗。阿修罗也特别痛苦。他们的嫉妒心特别强，嗔恨心特别大。他们总是跟天人作战，还打不过天人，总是受伤，然后丧失自己的生命。就这样一直不间断地、反复地感受这样的痛苦。阿修罗也没有安乐，只有痛苦。

最后是天人，现在一说谁升天了，都觉得挺好，然后都想上天堂，都说天堂好。天堂不好！天界也特别痛苦。他们特别懈怠懒惰，恒时在散乱和迷茫当中虚度光阴。他们不学佛，也不修行，所以不能解脱，也不能成佛，死后一下子就堕落地狱了。所以天界也没有安乐，只有痛苦。

如果你修成罗汉了，或者修成菩萨、佛了，那个时候就不属于是六道众生了。在这之前你就是六道的众生。不管在哪里都要感受痛苦。

现在我们都是人，人天的生活是一种福报。但是我们现在做为人都这么难、这么苦，到了别的道就更不用说了。人身非常非常难得，今生得到了人身，这是我们生生世世修来的、积来的福报。以后不会再得到人身了，因为想得到人身，要具足很多因缘，这些因缘都很不容易。佛说过，往特别光滑的墙上撒一把豆，然后要在墙上留住一粒豆子，这是不可能的事。人身就是这么难得。在辗转轮回的过程中，想再得到一次人身，几乎是不可能的事。如果得不到人身，我们就没有解脱的机会了，连解脱的可能性都没有。

人身难得今已得，佛法难闻今已闻。我们已经得到了人身，已经闻到了佛法，一定要珍惜这个机会，一定要抓住这个机会，不能错过。

今生一定要解脱！怎么解脱？修行了以后有什么结果？我们通过修行，才能真正明白整个宇宙的真相和真理，明白自己生命的重要性，明白自己一生的真相和真理，那个时候我们才不会有痛苦。因为我们不会有烦恼了，没有烦恼就没有

痛苦。

很多科学家、哲学家，都在寻找宇宙的真相和真理。他们采取的手段、方法不一样，结果就不一样。可是，他们谁也没有找到，而佛找到了。佛用什么方法找到的呢？就是修行。

我们一定要通过修行，才能找到整个宇宙的真相和真理。我们真正弄明白、搞清楚了，那个时候我们不会糊涂，也不会起烦恼，也不会有痛苦的。之前什么方法都不是最好的方法。

现在人都知道自己活得累，都知道自己痛苦，但是不知道原因。所有不幸的根源是什么？就是烦恼。有烦恼就有痛苦。想解决这些问题，就要断除烦恼。怎样才能断除烦恼？就是要有正知正见。有了正知正见，才能断除邪知邪见。没有邪知邪见就没有烦恼，没有烦恼就没有痛苦。别的都不是好的方法。

现在很多人都特别想发财，都拼命地追求钱财。以为发财了就能解决问题，实际上根本不是！发财了、有钱了、有权了，也解决不了问题。不管你是个富人，还是个穷人，都一样。都有苦恼，都有烦恼，都有痛苦。就算你变成富人了，变成财主了，有很多很多钱财，但内心还是痛苦，活得还是一样累，一样痛苦。美国有一个富翁，他曾经说过，他虽然有很多很多钱，但是解决不了问题，他一点点也不快乐。

每一个人都可以快乐，每一个人都可以痛苦。不管穷富、贵贱、高低都一样。为什么这么说？因为都是自己的心创造的。任何人都有心，自己的命运自己创造。好是自己创造的，坏也是自己创造的：快乐是自己创造的，痛苦也是自己创造的。所以每个人都可以快乐，每个人都可以痛苦。如果把握不住自己的心，每个人都会痛苦。如果能够把握住自己的心，每个人都可以快乐，关键是这颗心。如果能够把握住自己的心，能够看住自己的心，那样不管是富是穷都可以快乐。如果把握不住自己的心，看不住自己的心，都会痛苦，富也痛苦、穷也痛苦。家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事。

现在很多人都认为："我现在有一些麻烦，这些麻烦解决了，我就没有事了，就可以安心地过日子了。"不可能！这些麻烦解决了，肯定还会有别的事。什么原因知道吗？因为人都有烦恼，没有智慧，就是愚痴。这些事都是自己找的，这

件事解决了，肯定还会有别的事！我说过，每个人都一样，可以快乐，也可以痛苦。所以就要好好地学，好好地修。

每个人都可以解脱，每个人都可以成佛，因为每个人都有佛性。但是只是信佛不行，一定要通过修行。先信，然后学，最后修。修行了，你才能解脱，才能成佛。怎么修？在日常的生活当中修，不要将生活和修行分开。

现在很多人把它们分开了，说什么："我现在要上班，所以没有时间。""我也想学，也想修，但是太忙了。"这样就错了！你还是不会学佛，还是不会修行。如果你真会学佛了，真有修行了，一点点也不耽误事，一点点都不耽误工作。工作本身也是一种修行，生活本身也是一种修行，要在工作、生活当中修行。佛法是一种活法，是人活着的方法。你有佛法这个活法，你就能活得快乐、活得轻松、活得自在。如果没有佛法这个活法的话，你肯定活得痛苦。

人都活着，但是活的价值不一样。我活得快乐，你活得痛苦。为什么呢？因为我们俩的活法不一样。我有佛法的活法，所以活得快乐；你没有佛法这个活法，所以活得痛苦。

我们学佛学什么？就是学容纳、学圆融。不要斤斤计较，不管是好与坏，都容纳一点、圆融一点，心胸不要太狭窄。我们现在学习发慈悲心、菩提心。如果你真正能够发出慈悲心、菩提心了，那个时候心胸才能打开。我们现在的心胸都那么狭窄，什么也容纳不了，然后烦恼、痛苦。你通过这些方法，把慈悲心、菩提心发出来了，心胸打开了，就不一样了，那个时候能够容纳一切。当你能够容纳一切的时候，你才是解脱了；当你能够圆融一切的时候，你才有佛法了。

佛法是圆融的，佛法是容纳的，佛法是忍与让，我们就学这个。如果你忍了、让了，就是胜利。现在我们为什么活得那么累，就是心转不过来！我们忍不住、让不了，总计较、总较劲儿，然后就发生很多矛盾，发生很多事情，心就特别累。心累是真正的累，心苦是真正的苦。如果心不累，你不会累也不会苦。苦乐完全在心上。心善一切善，心恶一切恶。心快乐，就是善；心痛苦，就是恶。

别的没什么可学的、没什么可修的！总在佛堂里，自己一个人念"阿弥陀佛、阿弥陀佛……"根本不懂阿弥陀佛的含义。只念佛、诵经、持咒，也不做任何好事，有什么用呢？我不是说过么，做好事才是行善。我天天跟你们说，让父母高

兴，这叫孝顺；让众生高兴，这叫行善。别的没有善，你得这样做！

要从心里念。如果你真懂得“佛”字的含义，那个时候你看：你的生活、你的工作、你所有所有、一切的一切，都是“佛”字的含义。你把什么都做好了，这就是“佛”字的含义！

佛不可能离开这个世间，佛就在这个世间当中，佛到处都有。佛法就在世间当中，在生活当中，在工作当中。我们天天都在念：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”哪里没有佛啊？在你的单位，在你的家里，怎么没有佛呢？哪里都有佛，哪里都有净土，哪里都离不开佛，这些都是佛。

在日常的生活当中学，在日常的生活当中修。如果你认为“这是我修行的时间，这是我工作的时间，这是我休息的时间，这是我吃饭的时间……”那你还不是真正有修行的人。你真有修行了，那个时候就不会有这个分别的。无论什么时候，行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，什么也不耽误。如果耽误了，你还是不会修行。

如果你只有一个好心，没有一个善心，没有一个正知正见，无论做什么事都是恶事！如果有善心，有正知正见，无论做什么都是善事！善恶不在形式上，不在表面上，都在心上，一切都是心。心善一切善、心恶一切恶。每件事都有它的动机，动机善了，就是善事；动机恶了，就是恶事。

所以，念佛就是念心，修行就是修心。每时每刻都去观察自己的心，调整自己的心态，把自己的心态调整好了，吃喝玩乐都有功德。一定要吃，而且吃好！一定要穿，而且穿好！一定要休息，而且要休息好！佛不可能让我们受累，佛不可能让我们受苦。佛不可能让我们痛苦！

佛慈悲，想让我们快乐、幸福，而且告诉我们方法了。如果越学越不快乐、越修越不幸福，那就是与佛的想法，与佛的要求背道而驰了，就不是佛法了。

别执着那么多。现在的学佛人大部分都是，越学越糊涂、越修越懒惰。都修成傻子了，都修懒了；越学越不爱想，越修越不爱动。总在那边闲着，只知道诵经、念佛，不干活儿也不运动。一年、两年、三年以后，全身都是病。肯定会这样。我说过，我们要有两个功夫，一个是动功，一个是静功。你也没有动功，静

功也不到位，什么功夫也没有，身体肯定受不了。

很多人都修偏了。有的人每天都念佛、诵经、持咒、打坐，就认为自己修行了，实际上什么都没有做。有的人还说："我是修禅的！"就那么糊里糊涂的，什么也不懂，什么也不想，没有任何思想概念，没有任何意念、想法、念头，把那个境界当成解脱了，这样肯定不行！

在佛堂里念佛、打坐的时候，挺好，也没有烦恼。但是一遇到境界的时候就不行了！如果念佛、打坐了，但是没有正知、正见、正念，肯定不行！你根本不会对付、不会降伏这些烦恼和习气。能没有这些么？你想没有就没有了？这是不可能的！烦恼跟以前一模一样，习气跟以前一模一样！

现在很多人都是这样，念佛念了很多年；诵经诵了很多年；持咒持了很多年；打坐打了很多年！性格上、家庭上、身体上，没有任何进步，没有任何变化。个性跟以前一模一样，还是那么强；烦恼跟以前一模一样，还是那么多；习气跟以前一模一样，还是那么重！家庭没有好转，身体也没有好转；越修身体越不好，越修家庭越乱。肯定会这样的，因为不会修啊！我说过，我们修行修什么？修身体；修家庭；修工作。

我们要好好地保护自己的身体。保护自己的身体，就是保护佛的坛城；爱护自己的生命，就是爱护佛性。但是很多人都不会，还说"我要苦行！"什么是苦行？让自己受累、让自己受罪，然后身体毁了，这就是苦行了？有人还说："我是学佛的人么，所以什么都行！"凉的也吃、坏的也吃，然后把身体都搞坏了。傻乎乎的，一百个人看见，一千个人伤心！那是学佛人吗？应该越学身体越健壮、越庄严。佛法里也讲营养、讲健康。如果我们没有健康的身体，怎么学佛、怎么修行啊？所以说身体特别重要，不能随便！

然后是家庭。应该越学佛、越修行，家庭越和睦、越平安。因为你学的是佛，修的是佛法！你真学佛了，是真心的，不是虚假的，你的家人对你肯定特别好！那个时候你的家庭肯定会快乐起来。现在人总说"感情"。这都是假的，没有真感情。你真正学佛了，真正有修行了，那个时候你才有真正的感情。你肯定会真心实意的保护他、关心他、尊重他。他能不感激你吗？你肯定能教化他、感动他。他也是一样，也会真心实意地关心你、照顾你、尊重你。互相都那么真心、那么

真爱，日子过得肯定快乐。

一个家庭和睦了，这个家庭就是快乐的家庭；一个村子和睦了，这个村子就是快乐的村子；一个国家和睦了，这个国家就是快乐的国家；整个世界和睦了，这个世界就是快乐的世界。

家庭多重要啊！除了自己的身体、家庭以外，别的都不重要。这都是学佛、修行！自私自利是罪过。我们都不是为了自己，都是为了众生。如果我们没有健康的身体，怎么学佛、怎么修行？所以，健康重要，我们一定要保护好自己的身体，爱护好自己的生命。这都特别重要！没有比这个更重要的！首先把自己的身体保养好，把自己的身体保护好。

把自己的家庭经营好。如果没有和睦的家庭，怎么学、怎么修啊！家庭是修行重要的一部分，没有好的家庭根本学不了、修不成。

第三是工作。工作特别重要。要好好地工作，如果工作上有很多事儿，肯定会有很多障碍。除了工作以外，还想学佛、修行，也很难很难。

所以身体重要、生活重要、工作重要。我们要在生活当中学，在生活当中修。不要总为自己，要为他人、为众生。你要真心实意地做，实实在在地修，不要那么虚伪，不要那么自私。现在我们就是要消业、断烦恼。断什么烦恼？就是断自私自利的心！

不能自私、自利！自私自利是一切痛苦的根源。在家里、在单位里也是，不能斤斤计较，不能较劲，别的没有什么可修的，就这么修！为众生，为人民，为他人，这就是学佛，就是修行。这样我们一定能解脱！如果我们不这样做，我们的所作所为都是造作恶业，将来都要遭受痛苦。我们这样学佛、修行了，不仅不造业，而且还能解脱、还能成佛、还能帮助很多众生。今天晚上就讲到这儿。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2007 年加行班小结开示 轮回过患 （一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们都学习了轮回过患，知道了六道轮回都有什么痛苦。我们为什么要修持轮回的过患？是为了断除对轮回的贪恋。如果我们对轮回、对世间法，还有贪恋之心的话，我们就不能解脱。

出离心就是对轮回没有丝毫的贪恋，对世间的法没有丝毫的贪图。我们不是要脱离轮回，而是要脱离轮回的苦。学佛修行就是脱离这些痛苦的方法。我们学佛、修行了，不是不做人了，也不是不办事，不生活，不工作了。佛也转，凡夫也转，但是佛是因慈悲心而转，凡夫是因贪心而转。一个叫涅槃，一个叫轮回；一个是自由的，一个是不自由的。不自由的，他就痛苦；自由的，他就不痛苦。我们也能感觉得到，自己愿意做的事情，做起来也不觉得累。自己不愿意做的，就觉得特别累。就是这么个道理。

我们说要脱离轮回，要脱离世间的八法的意思是，我们要脱离世间的这些苦，脱离轮回的这些苦。什么叫脱离？我们可以不感受这些痛苦。我们解脱了，也有因果，但是我们不受因果。什么叫不受因果？比如，脱离生死是脱离生死的苦。我们真正解脱了，那个时候我们也有生死，但是我们没有生死的苦，我们不受生死的影响。什么叫不受它的影响？比如说，有一个人骂你，你也听见了，但是你不知道他骂的是你，那个时候你心没有动，你没有受他的影响。当然这不是你解脱了，而是你不知道他骂你了。如果你知道他在骂你，他那么愤怒地说不好听的话，“哎呀，这是跟我说的”，然后我执就来了。那个时候你就受他的影响了，你心里就特别难过、痛苦，然后就生气，然后就跟他争。其实这都是如幻如梦的，都没有什么可靠的，都没有什么真实的。你真正懂得了这些道理以后，你就不会受它的影响，你就不会烦恼、不会痛苦。

我们要远离世间八法。世间八法里有快乐和痛苦，我们不是不要痛苦，我们

也不是不要快乐。学佛的目的就是脱离痛苦，获得安乐。“要远离”，是什么意思？我们不能执着快乐与痛苦。我们现在特别执着痛苦，甚至还想逃避；我们特别执着快乐，甚至还想追求。你执着痛苦，然后想去逃避这个痛苦，这个时候，它就抓着你，离你越来越近，你根本脱离不了它。你不执着痛苦，不想逃避痛苦的时候，它自然而然会远离。本来这就是自找的，你不去找的时候，它就没有了，它就离开你了。快乐也是一样，你越去追求，越去执着它的时候，它就离你越来越远。你不执着、不追求它的时候，它自然而然就来了。这就是一种快乐，这种快乐是无比的快乐。这些道理已经超越了我们思想的范围，有的地方不能完全想得到，不能完全理解，实际上确实是这样。

世间八法里还有赞叹和诽谤，要远离赞叹和诽谤。不是学佛的人不要获得赞叹，也不是学佛的人要脱离诽谤，但是我们不能执着这些。我们不执着赞叹，不追求这些；我们不执着诽谤，不想逃避这些，它就自然而然会离开。

现在我们说，“我们要脱离轮回啊”，这是什么意思？什么是轮回？不自由的转，这叫轮回。我们不能不自由的转，我们要自由的辗转，这叫弘扬佛法、救度众生。怎么救度众生？我们每做一件事的时候，就给别人表法，使别人感化，让别人也学习佛法，修持佛法，这叫救度众生。

我们不能对轮回有贪图和执着。如果有了，我们就远离不了轮回，远离不了痛苦。所以，我们首先要学习轮回的过患。

我们正在学的是四外加行，人身难得、寿命无常，轮回过患、因果不虚。然后有皈依、发心，然后是消业，积福、修上师瑜珈，最后是证悟大圆满的真理。我们要发慈悲心、发菩提心，基础是什么？基础是出离心。如果我们没有懂得六道轮回的存在，没有懂得轮回的过患，没有懂得因果不虚，这样你的出离心根本发不出来。没有出离心，发慈悲心、发菩提心都很难。所以，首先我们必须要把这些道理都弄清楚，然后我们再去学修别的，就容易了。我经常说，要一步一步的来，如果没有次第的话，不会有任何成就。你想空中盖楼是不可能的，你连站都不会站，你想跑？这是做梦！不可能的事！

你真想学、真想修的话，按次第来。先把这些道理都弄明白，把这些都修好，然后再去学别的。“我是上等根基的人，我是利根者，我不需要修加行，我不需

要修这些基础的修法。”你真是利根者，你真是上等根基的人，那就行了。那什么叫“上等根基的人”？什么叫“利根者”？你得看在你的相续中有没有出离心。修行者的根基分上中下三等，上士者、中士者、下士者。第一个是为了今生的利益，第二个是为了自己的解脱，第三个是为了一切众生的解脱。你连出离心都没有，所以你就是下等根基的人。你学得再好、修得再精进，也只能得到人天的福报、暂时的利益，得不到解脱成佛圆满的功德。中等根基是有出离心的人，对轮回没有贪恋，真正想解脱，但是他没有考虑众生，考虑自己。“轮回真苦，我再也不能轮回了，我要学佛、修行"，他从内心里对轮回没有贪恋。这样学修，你学得再好、再精进，只能得到声闻、缘觉的果位，暂时的解脱，也不能彻底、永久的解脱。那怎么办？为了一切众生的解脱去学、修，这才是上等根基者，这样才能彻底解脱，得到圆满的功德。

观察自己的相续，有没有出离心？如果还没有出离心的话，我们还是个下等根基的人，我们还要学轮回的过患，解脱的利益，人身难得，寿命无常的道理。这些都是四外加行的修法，是为了生起出离心。我们真正有出离心了，但是我们还没有想过众生，只是自己想解脱，想往生，但是没有考虑过众生，不是为了众生的解脱而成佛。那样的话，我们就是个中等根基的人，不是上等根基的人，我们还需要修慈悲心、四无量心。通过这些修法，才能在相续中产生愿菩提心和行菩提心。我们相续中真有了利益众生、救度众生、为众生想成佛的心，那我们就是上等根基的人了，我们可以直接去修菩萨的学处，学习这些方便的法门、广大的智慧。这个得看根基。

下等根基里也分上中下根基。中等、下等根基里也分上中下根基。这都大概的分，但是众生的根基无数的，所以八万四千法门也是大概说的。佛法无边，众生的根基也是无边的。

还有一个修显、修密的问题。现在一接触藏传佛教，就说“我学密了"。汉传佛教里也有小乘和大乘，显宗和密宗。藏传佛教里也有小乘和大乘，显宗和密宗。比如宁玛派里，整个佛法分九乘，这里没有人天乘，最开始就是声闻、缘觉乘，菩萨、波罗密乘，然后就是密乘，密乘分事部、行部、瑜珈部，瑜珈部也分玛哈瑜珈、阿努瑜珈、阿底瑜珈。不是一接触藏传佛教，就是学习密法了。

你真正修习密法的时候，你就是大根基的人了。修习密法最起码得有生起次第和圆满次第的修法，如果没有两个次第的修法，你念咒念得再多，也不能成就，只是暂时能治治病，暂时得到一点点的利益，得到神通、神变等，不能解脱。要想解脱，最起码得有两个次第的修法。两个次第的基础是什么？是五种圆满。密宗里讲，一切都要观为清净。如果有不清净的心，就有罪过。大乘显宗波罗密乘里，要求你不能有自私自利的心，如果有自私自利的心，你就犯戒了。小乘里讲，你不能对轮回、对世间法有贪恋。如果有了，就犯戒了。犯戒也分很多种，有根本戒和支分戒。犯支分戒通过忏悔就行，如果犯了根本戒，就要重新受持。

我们进入佛门了，肯定会犯很多错，也会犯很多戒，但是这都不要紧。以前我们造业了，不知道要忏悔，所以特别危险。现在我们知道自己犯错了，我们也有很多忏悔的方法，忏悔就行了。

佛陀说过，两种人可以解脱，可以成就。一个是不犯戒的人，一个是犯戒后会忏悔的人。但是不犯戒的人很少很少。普贤王如来是从来没有迷过的，他表示一切法的本性，我们的自性，也就是法身，他肯定没有犯过戒，其他的肯定都犯过。但是没有事，你会忏悔就行了。你不忏悔，这就是过失；你会忏悔，这就是修行。

我们常说，不经过磨难，不能成就。同样的道理，你不经过犯错，你不会忏悔的。你犯戒了，然后忏悔了，这也是一种修行，也是一种进步，所以这都没有事。现在很多人都是，“我不敢受戒啊”，就怕犯戒，这种想法是错误的。你不受戒的话，永远解脱不了。戒定慧，有戒才有定，有定才有慧。你受戒了，犯戒，这是很正常。尤其是刚开始的时候，肯定会犯戒，你会忏悔就行。再犯，再忏悔，慢慢就少了，不像以前那么强烈了。比如说，刚开始的时候一天犯十次，通过忏悔，一天犯五次，逐渐就一天犯一次、好几天犯一次、几个月犯一次、几年犯一次，慢慢就不犯了，这是修行的一种过程。

一讲轮回的过患，都不爱听，尤其是现在的年轻人。你不爱听也是这样，爱听也是这样。佛讲的是道理，不是讲故事，轮回确实是这么苦的。我们很多人都感觉活得累、苦。六道轮回里，人和天是一种福报，比起来地狱的苦，饿鬼的苦，傍生的苦，人的苦不算苦。但是我们做人都那么难，人身都这么苦，那我们能受

得了其他的苦吗？虽然我们现在感受不到，在我们的相续中也有这些业力。我们有一天肯定会感受到，那个时候已经晚了。我们真正感受到了地狱的痛苦、饿鬼的痛苦，那个时候我们已经下地狱了，已经投生饿鬼了。那个时候你知道也没有用，着急也没有用，后悔也没有用，一切都是因业力所现，因业力所感，已经显现了。

业力没有显现的时候，我们可以改变因果，可以改变命运，可以脱离痛苦。业力显现的时候，像洪水一样，谁也拦不住。我们真正体会到了、感受到了，那个时候已经晚了。我们现在肯定肯定体会不到，但是我们也可以反复的学、反复的修。这样也会有一定的认识和体会。

加行比正行难，这是刚开始打基础的时候，基础打好了就不难了。比如我们盖房子的时候，打地基难。地基打好了，盖楼就不难了。如果基础的修法没有修好的话，你想修成别的是不可能的。空中抓鲜花，这是不可能的，没有！一定要按次第。

学，详细的学。修，按次第来修。这样的话，一定会管用。在修行的过程中，很多人也有感觉，性格变好了，家庭变好了，身体变好了，有变化就行了。烦恼习气虽然还有，但是比以前强就行了。烦恼和习气不是一下能断掉的。登地菩萨还有烦恼，到八地菩萨的时候才能断除所有的烦恼。大成就者也有烦恼，但是大成就者起烦恼和一般的凡夫人起烦恼不一样。大成就者起烦恼就像水上画画一样，过后就没有了。凡夫人起烦恼就是在泥土里画画一样，留痕迹，过后还有。

成佛了，那个时候才不起烦恼。之前，还有一定的习气。对境一来了，不动心很难。也有不动的时候，肯定也有动心的时候，这是一个过程。那些成就者一动心就知道自己错了，一下子就改了，这个有过程。“我们怎么还有烦恼，还有习气呢？怎么还有业力呢？”那肯定有，慢慢就没有了。

我们在百日共修里学过轮回的过患，这次在加行班里也修了那么多天，现在肯定对轮回有了一定的认识和体会。我们还得观察自己的相续，真正看透这个轮回了吗？

轮回过患什么时候才算是修成了？轮回比火坑还严重。在火坑里，只会失去一次生命，只感受几个小时的痛苦；在轮回里要失去无数次的生命，要感受无边

无际的痛苦。如果我们真在火坑里，我们怎么想？肯定会抓紧时间的，千方百计的想逃离，不会一拖再拖，不会懈怠懒惰，一点点也不会等待。一样，我们脱离轮回的事情也不能一拖再拖，一定要抓紧时间、千方百计的，像饥饿的牦牛吃草一样，从心里用功。那个时候我们才修好了轮回的过患，之前还是没有修好，还要反复的听，反复的看，反复的想，反复的观。

“我已经看了、听了、想了很多次了”，自己觉得自己不用再学了。我说过，这就是魔，它会障碍你的解脱、成就。那些外魔都不是真正的魔。“我今天后背疼了，是不是有东西了？”或许有，但是有也不要紧，把你自己的心魔去掉，外魔自然而然就会离开你。如果心魔没有去掉的话，外魔永远都不会离开你的，你怎么送也没有用。

我们学习加行也快一年了，现在很多人觉得差不多了吧？加行修没修完的标准是什么，我已经说过了。如果你真正达到了这个标准，你就可以了。如果没有达到的话，还要反复听、反复看，反复学、反复修，这个特别重要。

六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐。现在很多人都追求人天的福报，但是我们现在所认为的这些快乐，它本身是种苦。这些都是假象啊，但是我们都当真了。假的都当真了，苦的都当乐了，所以我们是愚痴颠倒的。我们一定要把这些看明白，假象就是假象，都没有真实的存在，没有什么可靠的，都会变，都是苦的。我们觉得“这个挺好”，高兴得不得了，过几天、过几个月就会变。变了，这是个痛苦。如果没有前面的高兴，现在也不会伤心。什么都会变，不能太执着这些。今天觉得好，明天就觉得不好了。这些都是自己的心么！

一定要好好的学、好好的修，别欺骗自己。今生我们都可以解脱，多好的机会啊！人身难得今已得，佛法难闻今已闻，这都是生生世世积来的福报啊。不可能什么时候都有这个机会，所以一定要珍惜机会、珍惜缘分，好好的学、好好的修，把佛法学好了、修好了，一切都会好。

世间的这些利益，财富啊、名誉啊，健康啊、长寿这些，就像灰一样，学佛修行就像火一样。把火点上，灰自然而然就有。如果火不点上的话，灰就没有了。福报都是生生世世修来的，你现在只有消福，没有积福，有一天肯定会穷尽。现在很多人都是，表面上看不出来，但是心特别恶，光做恶事，一点良心也没有，

但是挺顺利，也能发财，也挺健康，这是什么原因？他前世修来的福报，今生就快要耗尽了，以后就是一片黑暗。不学佛的，世间法上有一点成功的这些人，就像十五的月亮一样，逐渐亏缺，最后一片黑暗。世间法上没有太大福报，但是学佛修行挺精进的人，就像初一的月亮，越来越亮，越来越圆满，最后是一片光明。

因果是不会假的，善有善报，恶有恶报，一点点也不会有差错，一点点也不会浪费。我们不管做恶业了，还是做善业了，都在阿赖耶当中记得清清楚楚。我们一定要仔细地取舍因果，一定要积福，不能总是造业，总是消耗福报。我们现在都是在消耗福报啊！不管你吃的、住的、穿的好还是不好，你既然吃了、穿了、住了，这都是你以前修的福报，你现在正在消耗福报，有一天肯定会耗尽。比如你有个存折，你总是取钱，从来也不存钱，有一天肯定会空。我们不能这样，也要取，但是也得存。学佛修行好的人，取得少，存得多。

我经常说在生活、工作当中修，不管做什么都得发心去做。我们吃啊、穿啊、住啊，首先都要做供养。这都是意幻供养，功德和真实供养一样。你住好的房屋，你可以先把这个庄严的房屋供养给上师三宝，然后自己再去住。吃的也是先供养，穿的也是先供养。这样我们就积福了，没有消福。

无论什么事都发心去做，这样的话，我们不但没有罪过，反而还有功德。比如，两个人吃饭，一个是为众生吃饭，一个是为自己吃饭。为自己吃饭，不但没有功德，反而还有罪过。为众生吃饭，不但没有罪过，甚至还有功德。那什么叫为众生吃？这个要求有点高。有菩提心，你发愿为众生成佛，为了成佛而修行，为了修行而吃饭。我们不能不吃、不喝、不穿，但是吃、喝、穿的时候要发心，都是为众生的。这都是积福的方法。

如果没有菩提心，你也可以先供养上师三宝，供养诸佛菩萨，然后自己用、自己吃、自己穿、自己住。比如供品，我们先供佛，然后撤下来吃，那个时候我们是把供品当作加持品来吃的。都是一样的道理，我们也可以把房屋先供养给上师三宝，然后再去住。我们住也是上师三宝赐给自己的，是上师三宝加持过的，我们住也吉祥啊！穿的衣服也是一样，先供养给上师三宝。三千大千世界里所有美好的东西都可以供养，为什么这些房屋、衣服、食物不能供养？都可以供养！这叫意幻供养，特别殊胜。如果你的心到位了，真实供养和意幻供养没有丝毫的

差别。这样的话，我们在衣食住行的当中就能积福。在生活当中修就是这样修的。

打扫卫生的时候也是修行。打扫卫生就是打扫烦恼、打扫习气。一切法的自性是不垢不净的，我们认为不干净，这就是我们的烦恼习气。你通过打扫卫生，把这些烦恼习气擦掉了，这是最殊胜的一个方法。以前佛陀也教过这样的方法。有一个弟子，他什么也不会，没有办法，佛就让他扫地，告诉他，你扫地的时候心里想，“我正在扫自己的烦恼和习气”。他就按佛的要求去做。结果，所有的烦恼和习气都扫掉了，他成就了。

我们在家里收拾屋子也是，不是家里不整齐、乱，这是心。一切法的本性当中没有乱不乱的。我们觉得乱，这是我们的烦恼、习气、业障，你把家里弄整齐了，心里也整齐了。通过这些方法，烦恼、习气、业障自然而然就消净了。这都是一种方法，一种善巧方便，为什么不用呢？我们天天抹、天天擦，为什么不发心呢？没有智慧！

自己觉得自己很有智慧，是不是？你想过这些吗？这样做过吗？根本没有！如果有智慧的话，所做一切都是修行，行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，没有什么难的。没有智慧的话，就难，心里总有矛盾冲突，总有障碍，“这能行吗？”“这对吗？”都是自己的心吗！心不正的话，不会有正事；心不净的话，不会有清净。把心修好了，一切都会好。身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，一切一切都会吉祥圆满。我们学、修，就是这样学、这样修，这样才能解脱。

我们能在日常生活当中修正自己了，就都好了。你在修正自己的过程中善待他人，这样别人也会对你好，这不就吉祥圆满了吗！你对他好，实际上就是对自己好。“我为什么要关心照顾别人？怎么这么累呢？是不是我欠他的啊？”你这么想的话，就是你欠他的。你尊重他、照顾他的话，他也会尊重你，照顾你。有智慧的人就这样去做。照顾别人实际上就是照顾自己，尊重别人实际上就是尊重自己。

人的好坏谁不会分啊？一看就能看出来，一听就能听出来。嘴里不一定说，但是心里分辨得很清楚。你那么傲慢，看不起这个、看不起那个，看不惯这个、看不惯那个，说这个、说那个。一样，别人也不会看得起你，别人也不会看得惯

你。这是一样的道理，也是一种缘起。其实有看不惯的事，这就说明你没有智慧；有看不起的人，这就说明你没有慈悲。有慈悲心的话，看所有的众生都那么可敬可爱，哪有看不起的人啊？有慈悲的人，不会有看不起的人；有智慧的人，不会有看不惯的事。一切圆满，一切殊胜都在这里。

我们的生活、工作本身，就是殊胜，就是圆满。我们所作所为，一举一动，都离不开真相和真理。你真正明白了，你就永远在真相真理中，永远在正知正念中，有什么不好的啊？“这个不好”，“这个不对”，这些都是自己的心。在家里也好，在单位也好，都把自己放在最低处。你把自己放在最低处，实际上你是在最高处，任何人都会崇敬你，尊重你。如果你把自己放在最高处，实际上你是在最低处，不会有人尊重你，不会有人羡慕你的。人心都是肉长的，谁没有这个感觉啊？谁心里也不会佩服你的。如果我们真能把一切众生都能摆在自己的头顶上，所有的众生都会崇拜你、尊重你。

学佛、修行都得认真一点、老实一点，不然到时候你对得起谁啊？对不起上师三宝，对不起父母众生，更对不起自己的良心。到时候会后悔，但是那个时候就来不及了，真的！别耍聪明，耍来耍去，谁也没有耍到，最后耍的是自己。你不好好学，不好好修，谁有损失啊？都是你自己的损失。心里别想的太多，“哎呀，我学佛了，怎么这么多事？”没有事！都是自己找的。

学佛修行有什么事啊？佛也没有要求你一开始就全都做到。我们发心发愿的时候也是，“次第勤修学”，自己能做到哪算哪。你做不到的非得勉强去做，这也是一种过失；你能做到的，懈怠懒惰不去做，这也是一种过失。自己看自己的能力。佛没有给你压力，上师也没有给你压力，这个压力是你自己带来的。如果你心里有压力的话，这是你学偏了、修偏了。

我们也要积福、消业。消除业障的方法很多，可以说八万四千法门都是消除业障的方法。积累福慧的方法也很多，八万四千法门都是积福的方法。你怎么消业，怎么积福都行。把心放正、放平，别没事找事，别给自己找烦恼，找压力。供养、法布施是最殊胜的了，自己好好学佛、好好修行，这就是消业积福最好的方法，别的也没有什么啊！你连法供养、法布施都没有，你是学佛的人吗？你是修行的人吗？

自己修正自己，把自己修好了，就行了。有一个好的心情，有一个好的精神状态，天天快快乐乐、高高兴兴，就行了。学佛修行别那么愁眉不展的，应该越学越清醒，越修越勤奋。很多人都学偏了、修偏了，越学越傻，越学越懒，什么都不爱想，什么也不爱做，什么都不爱干。这都说明你学偏了、修偏了。今天晚上就讲到这。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2007 年加行班小结开示 轮回过患 （二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

六道轮回都充满了痛苦，一处也没有安乐。地狱有八寒地狱，八热地狱，近边地狱，孤独地狱。这些地狱的痛苦都是不可思议的，都是因业力所现，因业力所感。比如，八热地狱里到处都是火焰，一进去就会被烧焦毁烂。地狱的众生就在那里感受这些痛苦，想死也死不了，活也活不了。各种兵器向这些众生刺啊、扎啊，砍啊、割啊，也不是一次两次，而是一直不间断的感受这样的痛苦。割这一半身体的时候，另一半身体恢复了，就一直感受这样的痛苦。这是我们现在根本无法想到的。我们讲西方极乐世界的功德的时候，也是不可思议的，我们根本无法表达，无法形容的。现在我们所讲的地狱的痛苦也是一样，无法表达、无法形容的。

地狱也好，西方极乐世界也好，都是我们的心。现在我们是人类，我们的心没有到最不净的地步，但是也没有到最清净的地步。我们的心有时候也清净，但是有时候也乱，一会儿快乐，一会儿痛苦。我们现在显现的是人，感受到的是人的这些苦。因业力所感，心乱到最乱的时候，心到了最不净的时候，为你所显现的都是地狱，为你所感的都是地狱的痛苦。这个痛苦是无法形容、无法表达的。这个痛苦也不是一天两天、几年几十年，而是很多很多年。十八层地狱里有无间地狱，堕落到无间地狱的众生，要在这里感受一个半个中劫的痛苦。在一个劫里有无数年，根本无法计数。很多人也诵过《地藏经》，《地藏经》里主要讲地狱、饿鬼的痛苦。这些都是事实，人的心最不净的时候就是这样。

我们人类当中，有的人的心特别不净、特别乱，他到哪都爱找事，总计较，总是那么烦恼痛苦。有的人很开朗，到哪都行，也能圆融，也能容纳，没有那么多事，没有那么多烦恼。这也是人的个性，在佛法里讲就是习气。人都有各种烦恼，但是程度也不一样。有的贪心特别重，有的嗔恨心特别重，有的特别愚痴，

有的嫉妒心特别强，有的傲慢心特别强，有的特别疑惑。比如嗔恨心特别强的人，别人一说什么，心里就生气了。还有的人爱没事找事，总挑别人的毛病，这样的话，在你面前就都是坏人，没有好人。好和坏都是自己的心嘛。你觉得好，我不一定觉得好；我觉得好，你不一定觉得好。这就是一种自己的感受。

然后是饿鬼道。饿鬼分很多种，有隐住饿鬼、空游饿鬼。隐住饿鬼有内障饿鬼、外障饿鬼、特障饿鬼。很多饿鬼都感受饥饿的痛苦，在十多年、一百多年、一千多年间，连水和食物的名字都没有听到过。他也特别干渴、饥饿，要是我们人类，早就死了。但是饿鬼，死，死不了；活，活不了，就在一百年、一千年当中，一直感受这样的痛苦。

还有很多空游饿鬼，他们大都是横死的，一到七天他就要死一次。他也知道自己要死，就想把自己的痛苦换给别人，然后就到处跑，寻找可以代替自己的痛苦的众生，然后伤害他们。但是其他众生也代替不了他们的痛苦。空游饿鬼的痛苦，是我们想也想不到的。

傍生也是这样。傍生有海居傍生和散居傍生。马、牛、羊、猪、老虎这些，都是散居傍生。海居傍生就是那些海洋生物。它们经常有恐惧感，每时每刻都在特别恐怖的状态中，心一刹那也稳定不下来。比如，那些鹿吃一口草，也得看这看那，随时随地都有生命的危险。傍生互相残杀、互相吞食，大的吞小的，小的吃大的。它们也愚痴，没有自由，特别的痛苦。

阿修罗的嗔恨心、嫉妒心特别重，总是打仗，总是感受战争的痛苦。阿修罗有棵如意树，树根在阿修罗里，树叶和树果都在天上（三十三天上），天人都享用这些。他们就因嫉妒而跟天人战争。他们也打不过天人，在战争中经常受伤、死亡。在嫉妒心和嗔恨心的驱使下，身心得不到安宁。他们战死之后，业力还没有穷尽，死后还要投生为阿修罗，又打仗、又死、又投生为阿修罗……就反复感受那样的痛苦。

天人条件好一些，但是他们的心特别散乱、放逸，没有一个安静的心。他们根本不知道什么叫解脱，什么叫成就，他们也不会学佛、修行。你升天了，做天人了，这是你以前修的福报。但是做了天人以后，你也不会积福，也不会消业，相续中有很多业障。你在天上享受福报，最终福报穷尽了，但是业障没有消，就

会一下子堕落地狱、堕落恶趣，感受那些痛苦。

人也是特别的苦。人道有三大根本苦：变苦、苦苦、行苦。有八分支苦：生老病死苦，怨憎会苦，爱别离苦，求不得苦，不欲临苦。比起其他的道，人和天人的苦不算苦，人和天人在六道里是一种福报。但是，我们现在都是做人的，你看看，人苦还是不苦？都知道。当人都这么难，人身都这么苦，那别的就不用说了。

比如说变苦，所有的都会变。今天觉得好，过几天就变了，又不行了，就痛苦了。一会儿好、一会儿坏，一会儿快乐、一会儿痛苦。这都是因果嘛！我们现在没有超越因果。没有超越因果的时候，就不能超越轮回，我们还要在轮回里感受这些痛苦。你超越了因果，才能超越轮回。之前，念佛也好、修法也好，都只能得到人天的福报，只能得到暂时的利益，根本解脱不了，因为你没有超越因果。

现在有很多的人说，“我也没做什么坏事啊，我也做过很多好事啊，怎么我还不好呢？”你做了很多好事、善事，因果是不虚的，善有善报，恶有恶报，不会有一点点的差错和浪费。你的阿赖耶识中有这些善业，有一天肯定会报应。但是现在，你身体还是不好，家庭还是不好，工作还不顺利，是怎么回事？虽然你今生没做过什么坏事，但是以前很多生生世世当中，肯定造过很多的业，也做过很多的坏事，这些因缘具足了、成熟了，所以你要感受后果。什么意思？你还没有超越因果，所以你必须要感受因果。你以前做过很多的坏事，所以你一定要感受恶报。你现在也做过很多的好事，你也会感受善报。

现在有时候好，有时候不好，今年好，明年不好，这些都是没有恒常的，没有不变的。那怎么办？我们一定要超越因果。想超越这个因果，你得有智慧。有无我的智慧、证悟空性的智慧了，你才能超越因果。你能够超越因果了，就可以不感受这些果报。

光做好事，光做善事也不行，你得有智慧。我们要行善，但是要行无漏的善。什么叫无漏的善？要有大智慧的摄持。我们无论做什么善事，都得有大智慧的摄持，证悟空性的智慧的摄持，无我的智慧的摄持。比如，我们无论做什么善事，无论修什么法，都得站在三轮体空的角度，站在性空妙有的角度，就是这个意思。我们首先得有人无我和法无我的智慧，首先得有证悟空性的智慧。我们在那个状

态中，在那个境界中，做善事、做好事，这都是无漏的，我们就不受这些因果了。我们超越因果了，我们才能超越轮回。之前，我们做的再好，做的再多，我们还在轮回里，脱离不了这些痛苦。所以，我们想脱离轮回，脱离苦海，超出三界的话，首先得有大智慧——无我的智慧，证悟空性的智慧。有了大智慧，我们才能超出三界，才能脱离轮回，才能脱离苦海，之前都有痛苦的。

比如人道中有爱别离苦、求不得苦。如果你没有智慧的话，怎么也是不行。有钱也不行、没钱也不行，有家也不行、没家也不行，有病也不行、没病也不行。有病了，特别难受，特别痛苦。没病也不行，也难受，也有很多事。有家也有很多事，有很多烦恼。没家也挺烦恼，也挺孤独的。有钱有有钱的烦恼，没钱有没钱的烦恼，都有痛苦。

天道和人道相比，天不如人，因为人有解脱的机会，天人没有解脱的机会。人可以修习正法，可以解脱。天人不能修持正法，所以他不能解脱。天人聪明，但是世间的聪明不等于有智慧。天人有财福，但是财福不等于有福报，法福才是真正的福报。天人只有财福，没有法福，人才有法福，所以天不如人。有一个回向文中说，“愿能够得到比天人更好的身体”，也就是人身。什么意思？天人不能修持正法、不能解脱，人可以修持正法、可以解脱。

暇满人身里讲有八种闲暇、十种圆满。获得人身是所依圆满，是十种圆满中的一个圆满。有所依圆满，才能有其他的圆满；没有所依圆满，就不能有其他的圆满。如果没有十种圆满，就不是暇满的人身。如果没有暇满的人身，就不能修持正法。不修持正法的话，就不能解脱。所以六道里，人算是最好的了。但是，我们现在做人都这么难，人身这么苦。谁真正快乐过？谁真正幸福过？真的，没有！现在我们所认为的这个乐根本不是乐，它本身是种苦。它也离不开无常，它也超不出轮回，所以它也是一种苦。我们凡夫人愚痴颠倒，假当成真，苦当成乐。自己觉得自己享受了似的，实际上没有享受，实际上这是一种刺激。你看看，内心里那么空虚、那么肮脏、那么烦恼、那么痛苦，这叫享受吗？这不叫享受。真正的享受是内心快乐、内心自在、内心轻松。

比如，佛让我们放下，我们老放不下。没有别的原因，就是颠倒嘛。为什么放不下，老执着，老牵挂，老着急上火？别的没有，就是怕。已经得到的，怕失

去；未得到的，怕得不到。患得患失！实际上，你真正放下了，那个时候你才不会放弃；你真正放下了，才能够得到。你真正能够得到，你才不会失去。你真正能够放下了，那个时候你看看，一个人也不要放弃，一件事也不要放弃。什么意思？你真正能够放下的时候，你的智慧已经圆满了，你已经有大智慧了。那个时候，人都是好人，都是佛；处都是好处，都是净土；事都是好事，都是你的助缘。如果你没有智慧的话，都是你的违缘。没有智慧的人，他就没有方便，所以他有违缘，有障碍；有智慧的人，他就有方便，所以他没有违缘，没有障碍。有违缘、有障碍了，他就烦恼了，就痛苦了。

我说过，不管出现什么，都是很正常、很应该的。我们却想，“怎么会这样呢？”这些都是我们自己的悟性不够，智慧不够。真正智慧够了、悟性够了，那样子的话，无论做什么事，都是很正常的，都是很应该的。没有不正常的，没有不应该的。那个时候，你身心才能得到安静，之前是不会有的。

老执着这个、执着那个，老分别这个、分别那个。觉得这个好，就去追求；觉得那个不好，就想逃避。这样子的话，总在患得患失的牢狱中，你永远解脱不了。在患得患失中，不会得到轻松，不会有自在，不会有真正的幸福和快乐。

人啊，得有智慧。不管是什么事，这个事本身没有好和坏。好和坏是我们自己的分别心，我们自己分别执着的。哪有好和坏啊？你看看，今天他对你好，那个时候你觉得他这个人挺好，你也能和他相处。过几天，他对你的态度不好了，那个时候你又觉得不好了，你就不能和他相处了。就是自己的心嘛！他本身有什么好和坏啊？“哎呀，他今天说我了，骂我了，打我了。”你自己喜欢的人，他打你也行、骂你也行。打你了、骂你了、伤害你了，这些也不是他坏的原因。你亲生的儿子闺女打你了，骂你了，伤害你了，你怎么不恨他呢？你肯定还觉得好，没事，他怎么对你都行。这就是自私自利嘛，我执我爱嘛！烦恼、魔嘛！就是自己找的。烦恼是自找的，痛苦也是自找的。你自己喜欢的，对你怎么都行；你自己不喜欢的，对你怎么都不行。你特别讨厌的那个人，对你怎么好也不行。天天伺候你，天天陪你也不行，心里还是特别烦。自己喜欢的那个人，怎么都行，骂、打、伤害，还是放不下。都是自己的执着和烦恼，别的没有！好和坏都是自己的心。

我们一定要超越因果！我们真正懂得了一切法的真相和真理，那个时候不会这样的。好也好、坏也好，爱也好、恨也好，没有什么，都是心。今天他说“我爱你”，这也是假的，不会恒常的。今天他说他恨你，这也不是恒常的，没有必要着急上火。他今天说“我爱你”，看看，过几天、过几个月，肯定会变，不可能永远都爱你。他说“我恨你”，他也不可能永远都恨你，这也会变。再说了，这些都有什么啊？有爱就肯定有恨，有人赞叹就肯定有人诽谤，心里没有必要想那么多。高兴？不高兴？就在乎这些。没有必要在乎这些。那边赞叹你，也没有什么可高兴的，因为这边还有很多诽谤的。这边有人诽谤你、伤害你，也没有必要太伤心、太痛苦，因为那边还有很多人喜欢你，赞叹你，帮助你。没有事，关键是自己的心！如果自己能把握住自己的心，就没有事了。自己不用特别的高兴，也不会特别的伤心，这就是如如不动的心。

不是没有这些相，但是我们不执着这些相。什么叫不着这些相？所有的相都是假象，所以我们不能把它当真。如果你把它当真了，那你肯定会受它的影响。如果你不把它当真，你不会受它的影响。没有爱、也没有恨，这是什么滋味啊？你现在肯定想不到。没有爱、没有恨，这是最大的快乐！最大的享受！没有爱、没有恨的心，是最清净的心、最平等的心、最完美的心。这个时候才有真正的快乐和幸福，之前没有。这个快乐是无比的快乐，我们根本无法形容、无法表达。它已经超越了快乐，我们现在只能用“大快乐”来形容。我们所认为的快乐不是真正的快乐，我们所认为的痛苦也不是真正的痛苦。

我们一定要有智慧。如果没有智慧、没有修行的话，怎么都是苦的。有修行的话，怎么都行，怎么都是乐。现在很多人认为，“哎哟，出家不容易、出家难啊！”就是不理解。如果有修行的话，就不难，出家也是一种享受，也是一种快乐，不是痛苦。如果没有修行的话，出家肯定也有很多的烦恼和痛苦。但是如果有修行的话，出家就不难，这是一种快乐，也是一种享受。有修行的话，在哪都行，皇宫里也快乐，山洞里也快乐。没有修行的话，皇宫里也痛苦，山洞里也痛苦，都有难处，都有烦恼。有权也不行，没权也不行，有钱也不行，没有钱也不行。如果有修行的话，怎么都是行的，怎么都是好的。所以都一定要好好地学习佛法、修持佛法。别盲修瞎炼，盲修瞎炼永远解脱不了。这不是佛法的问题，是个人的问题，你没有学好、没有修好。

一定要认真、老实，如理如法地学、如理如法地修。从基础开始，系统地学，按次第来修。这样的话，才能解脱，才有成就。如果没有的话，今天学点这个，明天学点那个，实际上什么也没有学会。今天修点这个，明天修点那个，实际上什么也没有修成。

自己最清楚自己，不用别人来说，别人不太了解你。你自己观察观察自己的相续，是什么根基？是上等根基，是中等根基，还是下等根基？如果相续中连出离心都没有，你还是下等根基，你必须要修出离心。出离心怎么修出来的？修四外加行——人身难得，寿命无常，轮回过患，因果不虚，通过这些修法才能产生出离心。连出离心都没有，修菩提心是不可能的。空中阁楼，是不可能的！连站都不会站，你想跑？是不可能的！

在相续中有出离心，但是还没有慈悲心和菩提心，那个时候你就要修慈悲心、修菩提心。因为你根本不知道轮回的过患，根本不知道解脱的利益，你没有想要解脱的决心，你还说“为众生的解脱、为了众生的利益”这些也没有用。你连想解脱的决心都没有，还想为了一切众生的解脱，这是不可能的，说说而已！你真有想解脱的心了，“轮回太苦了，一处也没有安乐，充满了痛苦，真象个火坑，真是个苦海，我一定要脱离轮回，我一定要脱离这些痛苦，我一定要解脱。”那个时候我们才要修慈悲心和菩提心。

我们不能只想自己一个人的解脱。这样的话，我们也解脱不了。解脱也是暂时的，不是永恒的。所以，我们还得为众生，还得发菩提心。那个时候我们还得修慈悲心，修四无量心，通过这些修法，我们才能修出来菩提心。在愿菩提心和行菩提心的基础上，我们积福、消业，慢慢证悟空性，证悟一切法的真相和真理。这样子的话，我们才有大智慧了，我们才能彻底得解脱，才可以成就。

不能欺骗自己！如果你有其他的目的，我就不说了。如果你真想解脱、成佛的话，就不能欺骗自己，要按次第修。生起出离心，生起菩提心，然后有证悟空性的智慧。这个说难也难，说不难也不难；说慢也慢，说快也快。得有基础，如果没有基础，肯定慢。世间的学问也是，你没有打好基础的话，连小学都没有毕业，你想上大学，读研究生，这都是不可能的。一样的道理，你真有这些基础了，成就就快。你真有出离心了，在这个基础上发菩提心也不难。你真有菩提心了，

消业也快，积福也快，证悟空性也不难。《入行论》里也讲过发菩提心的功德，菩提心发出来了，所有的业障都会立即消失，所有的福报都会立刻圆满。业障小了，福报大了，证悟空性，证悟一切法的真相和真理也不难了。我们现在为什么不证悟、不开悟呢？福报小，业障大，所以就证悟不了。福报大了，业障小了，自然而然就开悟了。就是这么个道理。

说快也快，说慢也慢。说容易也容易，说难也难。主要是刚才说的这些。系统地学，学的时候认真。修，按次第来修，修的时候老实，老老实实地修，脚踏实地地修。那样子的话，解脱就不难了，成佛就不难了。很容易，很简单，很快。

然后，善知识的引导也特别重要。如果你不依止善知识、不依止上师的话，永远也解脱不了、成就不了。佛陀也曾经说过，十方三世一切诸佛都是通过上师的窍诀成就的。没有上师、善知识之前没有佛。按显宗来讲也是。阿难问佛：我才知道，在修行的过程中，大部分的成就都要依靠善知识。佛陀说，不是大部分，是全部的成就都要靠善知识。密宗里，没有上师更不行。但是所依止的上师，也得是一个具德的上师，一个具足法相的上师。而且，自己随时都能够亲近，能够沟通。如果你亲近不了、沟通不了的话，对你今生的解脱、成就也没有多大的意义，没有多大的帮助。“有啊，怎么没有呢？上师就是佛，上师一加持就好了。”那太难了，只靠他的德相和加持，那就不用依止上师了。佛的功德是最圆满的，佛菩萨的加持是最殊胜的，我们就不用依止上师了，光靠佛的加持、光靠佛菩萨的功德就行了。二力嘛，靠他力，也得靠自力。必须要依止善知识，依止上师，然后在上师、善知识的引导下闻思修，才能够解脱，才能够成就。之前是不可能的。

所以，都一定要珍惜人身、珍惜缘分。一定要抓紧时间，别浪费时间，学佛修行的事情不能一拖再拖。人的寿命是无常的，什么时候死，在什么地方死，用什么方式死，谁都说不清。现在死、一会死、明天死，谁也说不清。人的生命就在呼吸之间，很脆弱，很容易失去。人身是最难得的，生命是最容易失去的，如果我们没有解脱就死了，怎么办啊？我们就是要下地狱，要堕落恶趣啊，我们要感受恶趣的痛苦，要感受地狱的痛苦！真的，这不是个小事，这是个大事，这不可以轻易放弃的，一定要高度重视，一定要抓紧时间。别听这个听那个的，别看

这个看那个的，自己观察自己，自己好好修正自己就行了。真想自己解脱，自力就是他力。让自己解脱了，实际上也就是帮助众生了。今天晚上就讲到这。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2007 年加行班小结开示 轮回过患 （三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐。所以，我们一定要脱离轮回，脱离痛苦。脱离轮回了，我们才能脱离痛苦。我们每个人都要下决心、做决定：今生一定要解脱！解脱越早越好、越快越好，不能一拖再拖，不能拖到临终。“我临终往生就行”，不能那么说。临终往生是我们最起码的目的，但是解脱越早越好、越快越好。

大圆满法是即生成佛的方法，也是活着往生的方法。一说往生，好像就要死似的。不是，我们活着可以往生，不用死。活着怎么往生呢？每个人心里都有一片净土，清净心修出来了，净土就修出来了。心净土净，心净了，土自然而然就净了。心不净，土永远都不会净的。

我们不管是修大圆满法还是往生法，都是修净土的，都是念佛的。学佛的人就是修净土的人，学佛的人就是念佛的人，学佛的人都念佛，学佛的人都修净土。那么多宗派是怎么回事？就是方法不同——念佛的方法、修净土的方法有的地方不同。比如我们都要到拉萨，一个目标、一个方向，但是采取的方法不一样。有的坐飞机，有的坐火车，有的坐汽车，还有的走路。根据自己的条件，你连坐车的条件都没有，那你就走过去。你有坐汽车的条件，你就坐汽车。你有坐火车的条件，你就坐火车。你还有坐飞机的条件，你就坐飞机，那就快了，方便多了。学佛也是一样，都是一个目标、一个方向，但是采取的方法不一样。有的快，有的方便；有的慢，有的不方便。到拉萨，走过去，那多慢啊，那什么时候到啊！路上肯定有很多的麻烦，要很辛苦。别的没有，就这么个差别。都是学净土的，都是念佛的。修习大圆满法也是念佛的，也是修净土的。大圆满法是即身成佛的方法，一种最快速、最方便的方法。

破瓦法是最便捷、最快速的一种往生的方法。破瓦法分很多种，有法身破瓦

法、报身破瓦法、化身破瓦法、三想破瓦法和超度破瓦法。我们现在要修的破瓦法叫三想破瓦法，是到临终往生的一种方法。破瓦法真正修好了，到临终的时候，通过自己修行的功夫，直接通过中脉往生到西方极乐世界。

六道里，得到人身是一种福报。我们现在做人都这么难、这么苦，地狱、恶鬼、傍生的苦就不用说了。解脱的事不能等到来世、来世的来世。越往后越不好解脱，越往后越不好成就。末法时期，法弱魔强，佛力越来越弱，魔力越来越强，在这样的情况下，我们解脱的希望也越来越弱了。所以，我们一定要抓紧时间，今生一定要解脱。最好是即身成佛，最起码到临终的时候要往生。所以，我们要学大圆满法、往生法。

修大圆满法，要具足三个条件：第一业障小，第二福报大，第三对上师有具足的信心，得到上师的窍诀。在这样的条件下，你当下可以圆满，立即可以成佛。这是即身成佛、活着往生的方法。

临终往生的方法，第一种是破瓦法，这是最殊胜的。莲师曾经说：通过精进的修行能够解脱的方法谁都有，不通过修行就能够解脱的方法只有我有。是什么方法？就是破瓦法。修破瓦法，对破瓦法得有信心。具体的修持方法，也要知道。

临终往生的方法，第二种是具足临终往生的四个条件。第一个是发菩提心；第二个是具足资粮；第三个是念佛；第四个是回向发愿往生西方极乐世界。发菩提心特别重要，发菩提心是大乘一切修法的前提。净土宗也讲发菩提心，念佛念到一心不乱。然后多积累资粮，再就是念佛。

念佛，念哪尊佛都是一样。现在很多人都怕念杂、怕修杂。你念的咒多、念的佛号多、诵的经多，这不叫杂修杂念。那什么叫杂修杂念？第一种，没有次第的，这样也是杂修杂念。应该是有次第的，先发出离心，再发菩提心，最后证悟空性。如果没有次第，连出离心都没有，你直接去发菩提心；连出离心、菩提心都没有，你直接去修证悟空性，这叫没有次第的修法。我常说，按次第来修。三士道：第一个是为了今生暂时的利益、人天的福报；第二个是为了自己的解脱；第三个是为了一切众生的解脱。相续中连出离心都没有，你修菩提心、证悟空性这些高深的法，这也是一种杂念，也是一种杂修，因为你没有次第，永远都不会解脱、成就。我总打这个比喻：你根本不会站，你想跑，这是不可能的。你得先

学会站，然后再学会走，再学会跑。你先修出离心，然后再修菩提心，然后再修证悟空性的智慧。你修行没有次第，这就是盲修瞎炼，这就是杂修杂念。

真正的杂修杂念是什么？有分别的念是杂念，有分别的修是杂修。没有分别的念、没有分别的修，这是真正的专修专念。念佛，念一尊佛也行，念一千尊佛也行。实际上，念一尊佛就是念一千尊佛，念一千尊佛就是念一尊佛，因为三世诸佛是一体的。比如，一个人念一尊佛，一个人念一百尊佛，也许两个人都是杂修杂念，也许两个人都是专修专念。为什么这么说？你念一尊佛，就想“我只要念一尊，我不能念别的；我只能修一尊佛，我不能修别的"，这就是有分别了，这就是杂修杂念。但是也可能是专修专念，“三世一切诸佛都是一体的，我念一尊佛等于念一切佛，我修一尊佛等于修一切佛。”你真正弄明白了这些道理了，就是专修专念。

“我念一尊就是一体，我修一尊就是一体"，念一百尊也是一尊——自己的本尊，“我念哪尊佛都是念阿弥陀佛。”“我念哪尊佛都是念观音菩萨。”“我念哪尊佛都是莲花生大士、金刚萨埵。”这就是专修专念。念一尊也是专修专念的，念一百尊也是专修专念的。如果有分别的念，怕这个菩萨不高兴，就念这个；又怕那尊菩萨不高兴，然后又念那个。他没有认为“一百尊就是一尊，一尊就是一百尊"，像这样有分别的修，有分别的念，就是杂修杂念。

现在很多人心里有这个障碍。真正的杂修杂念，是你有分别地念、修。“我得念阿弥陀佛，不念阿弥陀佛的话，怕临终的时候不能往生"。你不念阿弥陀佛，念东方药师佛，但是你愿意去西方极乐世界，到时候阿弥陀佛不来接你，这不是阿弥陀佛有嫉妒心了吗？你愿意去西方极乐世界，这是你的愿嘛，阿弥陀佛能不满你的愿吗？不可能吧！

你以前念的是药师佛，你想去西方极乐世界，别的条件都具备了，现在就是阿弥陀佛来不来接你的问题。如果他不来接你，那就是他有嫉妒心了。这是不可能的事。阿弥陀佛会来接你；药师佛也有这个能力，把你送到西方极乐世界。

主要是愿，阿弥陀佛的愿和你的愿相应。什么叫相应？你想去，阿弥陀佛想接。阿弥陀佛不愿接你，那你就没法去了。你不愿意去，阿弥陀佛也没办法接你去。你愿意去，阿弥陀佛愿意接，你们就相应了。你的愿和阿弥陀佛的愿，两个

愿相应了，别的条件具备了，就一定能往生。

比如我们到一个地方，那边得有人接，并且我得想去。出国的时候也是，两个国家，这边得让你去，那边得让你来。去西方极乐世界也是一样，你得想去，阿弥陀佛得来接你，这样两个愿就相应了。阿弥陀佛也没有说“只能念我的名号”啊，《阿弥陀经》里说的？还是《无量寿经》里说的？阿弥陀佛说的是“要念佛”，没有说“要只念阿弥陀佛这一句”。念佛，就行了。然后，你发菩提心、积累资粮、念佛，最后回向发愿到西方极乐世界。四个条件具备了，一定能往生。如果四个条件没有具备的话，你念佛念得再好、修行修得再精进，你也不能往生。做早课晚课，做会供，受八关斋戒，这里都有往生到西方极乐世界的四个条件，这也是一种往生的把握吧。我们破瓦法修好了，那就更好了，往生有把握了。如果破瓦法没有修好，我们还有往生的四个条件，四个条件具备了，我们也一定能往生。

有分别的念、修，就是杂修杂念；没有分别的念、修就是专修专念。我们现在每天也念很多，也念阿弥陀佛，也念药师佛，也念莲花生大士，也念金刚萨埵，但是念哪尊都是念自己的本尊。念一尊也是一切，念一切也是念本尊。这个道理得懂。这样修、这样念才是真正的专修专念，之前不会有专修专念的。

一门深入也特别重要。一门深入是只能修一个法门？别的就不能学了、不能修了？不是。你得学会，你得修成。你学会了，你修成了，这叫一门深入。

念佛要念到一心不乱，什么叫“念到一心不乱”？真正要做到一心不乱，必须得开悟、证悟以后才有。现在有的人说“我一边干活一边念佛”，这是不可能的。你以为这边干活，然后念着“阿弥陀佛、阿弥陀佛”，这叫一边念佛一边干活。那你心里念的是佛还是活？你心里根本没有想活，那你怎么干活啊？如果你没有想就能干活，那可太神奇了。“我心里想的是活”，那你心里想的是活，嘴里念的是佛，那这个根本不叫念佛。念佛，嘴里念的和心里想的一定要相应，如果你心里没有念佛，那还是没有念佛。

那什么叫“念佛念到一心不乱”？真要念佛念到一心不乱的话，我干活本身就是念佛的，不是必须要念“阿弥陀佛”四个字。活儿本身是佛，明白的干活，这就是念佛，这样才有念佛念到一心不乱。不管吃饭还是走路，不管睡觉还是工

作，都是念佛的，这才是念佛念到一心不乱，之前不可能。你心里想着“阿弥陀佛”四个字，那你怎么生活、怎么工作啊？你吃饭的时候，连吃饭的念都没有啊？你休息的时候，连休息的念都没有啊？你工作的时候，连工作的念都没有啊？这些念都没有了，你还能做，这可能吗？

我们日常的生活就是修行，把所有的生活都变成修行，这才是解脱。如果有智慧的话，都是修行。早晨起来的时候，为了什么起床，看看你的发心和动机。那么马马虎虎的起来，你起床的这个行为也不是善，也不是恶。你起床的时候，为了造恶业——为了杀生、为了偷盗或者为了做其他的坏事，那你起床这个行为就是恶。如果起床是为了学佛，为了修行，为了众生，你起床的这个行为就是善。你早晨一醒过来，就发一个好心、一个好愿，这样，你的一举一动都是修行。

洗脸刷牙的时候也是，你是为了什么洗脸刷牙的？为了自己舒服一点，为了自己漂亮一点，那就是贪心了，就是造业了。在我们的自性当中哪有干不干净、好不好看的啊？没有。不垢不净、不增不减、不生不灭，这是一切法的真相和真理。包括我们的脸和口也是，它本身就是不垢不净的，本身就是不生不灭的。你认为“我的脸不干净，我的口不清净”，这本身就是你的烦恼，你的习气，你的业障。你把这些业障都洗掉、刷掉，这就是消业，这就是积福。这样洗脸刷牙也没有罪过，还有功德。这就是修行吗！如果你还有更高的见解，你自身就是坛城——最圆满的坛城，你庄严自己是庄严坛城，清净自己是清净坛城。你看，多大的功德啊！

在日常生活当中，在实际行动当中这样学修，才是真正的落实了。饭菜都做好了，你吃一口得一口，不是光说的。光说有什么用啊？我们得在实际行动中做啊，我们得把这些佛法都运用起来啊！

现在很多学佛的人心里有顾虑，“我既然学佛了，我就不能打扮，不能化妆啊。”你可以打扮，你可以化妆，但是你打扮、化妆的时候，心态得调整好。尤其是现在这个年代，学佛的人应该是干干净净、整整齐齐的，应该像个样子。如果学佛的人都那么破破烂烂的，都那么稀里糊涂的——我们藏地有个谚语：一百个人看见了，让一千个人伤心——很多人不学佛、不信佛，一看，“哎哟，学佛的人都是这样的啊”，都不敢学、不敢修了。不能这样。

我们本身也是一种表法啊！自心就是佛性，自身就是坛城。爱护自己是爱护佛性，庄严自己是庄严坛城。这都没有什么事，你的心得调整好。如果你的心没有调好的话，怎么都是造业的。你化妆也好、不化妆也好，都是造业的。心里特别想化妆，但是你不好意思就没化妆，这有功德吗？这没有功德。你心已经不清净了，这不还是造业吗！这是装的，这不是真的啊。你想化妆就可以化妆，你不愿意化妆就不化妆。不化妆也行，学佛的人干干净净、平平淡淡，也行。如果你想化妆，你可以化妆，但是你心得调好。你的念没有转过来的时候，无论做什么事都是恶事。念一转过来的时候，无论做什么事都是善事。如果你念没有转过来，虽然你没有化妆，但是也造业了。如果你心态调整好了，即使你化妆了，也是积福，也是做功德，不会造业。

我们做饭、洗菜、切菜的时候也是，洗的是我们的业障和烦恼，切的也是我们的业障和烦恼。吃饭的时候先供养，然后再吃。把上师三宝观想在自己的喉间，所吃的东西都是供养品。如果你有更高的见解，自身就是坛城，吃也是供养，穿也是供养，喝也是供养。如果你没有那么高的见解，你可以先供养，然后再自己吃、穿。我们每天供佛之后，把供果撤下来自己吃，这就是加持品么！一样，我们平时吃的、穿的，也可以先供养，然后自己再用，这也是加持品。你既然供养了，心里想到了上师三宝的功德，想到了利益众生的事情，你穿也有功德，吃也有功德。这样的话，我们就不造业，甚至还可以做功德；我们不消福，甚至还可以积福。如果你没有这样发心，就是消福的。你没有积福，还总消耗福报，有一天肯定会穷尽。

我们走路的时候，将上师三宝观在自己的右肩上，走路也是绕佛的。工作的时候，为人民服务就是为众生服务，人民也是众生吗。你为什么不发心呢？这些都是与你有缘的众生，你帮助他、保护他，这也是帮助众生、保护众生。

在家里也是，“家里活都是我一个人干，他什么也不干。”有些人就想不开。别这样！他不愿意干，但是你得干，这就是因果吗。前世你欠他的，前世肯定他干活，你没干活，今生就是你干活，他不干活。轮回就是这样。我们一定要超越因果。我们超越因果了，才能够超越轮回。没有超越因果之前，就是欠债还债。就像个特别贫穷的家庭一样的，今天从这里借点还那边，明天从那里借点还这边。

今天我干点，你闲着，就还了；明天他干了，我闲着，就又欠了。就那么互相欠、互相还，都是自己的因果。那怎么办？我们要超越这个因果。干活的时候，我们不能怨他、恨他，应该知道，这是我自己的因果，应该忏悔。以前肯定是我权力大，我能力强，我没干活，让他干活了。今生反过来了，轮到我干活了，没办法，我欠他的，我应该干活。干活的时候，你心里头想：他是众生，我给他干活就是给众生干活，我为他服务就是为众生服务，他是需要我照顾、关心和帮助的众生，我应当帮助他、照顾他、关心他。这样才能了这个缘、还这个缘。这个缘还清了，以后就不用了。我们就心里总是想不通、想不开，又不平衡。没有什么不平衡的。如果自己有智慧、真相信佛法的话，没有什么。

在单位也是，“什么都要我来干，别人什么都不干……”说这些话没有用，这都是因果。人家不干活，还那么容易的赚钱，这也是因果，是前世修的。你那么辛苦，还挣不到钱，这就是你的因果，没有什么可怨可恨的。你说“他的文化没有我高，他的能力不如我，但是他升官了，我怎么还没有升呢？他涨工资了，我怎么没有涨呢？”心里不平衡。他没有文化，他也没有太大的能力，但他就是升官了，他就是发财了，这就是他的福报，是他自己前世修来的。有文化不一定有福报，有技术也不一定有福报。你看，现在很多大老板、大企业家都是，没有文化、没有技术，但是人家当老板了。很多官员，有文化、有技术的，就在他手下干活。没办法，就是自己的因果么，自己的福报赶不上他，没有什么想不开的，没有什么可怨的。你也可以当官，你也可以发财，但你怎么没有发财呢？怎么没有升官呢？你也不是不愿意发财，你也不是没有努力，这就是自己的因果，没办法。那怎么办？心平气和地承担这些事情，面对这些事情。这就是自己的福报不够，业障深重，应该消业，应该积福，这样来调整心态。能调整心态，所作所为都是善；如果没有调整好心态，所作所为都是恶。自认为信佛了，自认为学佛了，你看看自己的心，心里学佛了么？信佛了么？如果心里没有学佛，没有信佛，还是没有学佛，没有修行。

如果不把学佛修行落实在行动上，落实在日常生活当中，每时每刻都在造业，每时每刻都在消耗福报！我们现在吃、穿、住的，这都是生生世世修来的福报。现在在用，这就是消耗福报啊。你也没有积福，整天消耗福报，有一天肯定会穷尽。整天造业，以后肯定要感受痛苦。每时每刻都是关键的时刻，每一个起心动

念都特别重要。

我说过，念佛就是念这颗心，修行就是修这颗心。观察自己的心，调整好自己的心。把自己的心调整好了，一切都会改变；如果没有调整好，不会有改变的。在日常的生活当中，在家里也好、在单位也好，你得学会尊重别人、照顾别人、关心别人。关心别人实际上是关心自己，尊重别人实际上是尊重自己，照顾别人实际上是照顾自己。把佛法运用到日常的生活当中，把修行运用到日常的工作当中，所有的工作、生活都变成修行了，我们不就圆满了吗！

很多人都把修行和生活分开了，“哎呀，我也想学，我也想修，但是没有时间。工作太忙，家里事太多了。”你看看，这就说明了不会修行，没有修行。在自己的工作和生活以外，你想学、你想修，那就太难了。把生活和工作变成修行，我们才能解脱、才能成就。

我们都得到了佛陀的教育，都得到了上师的窍诀。饭菜都做好了，直接吃就行了，吃一口得一口。必须得直接落实到生活当中。这样的话，你看看你的变化——身体上的变化、工作上的变化、家庭上的变化。身体会越来越健康，工作会越来越顺利，家庭会越来越和睦，生活会越来越美满，就是这样不可思议。

佛法的功德、上师三宝的加持是不可思议的。但是你要得到，必须得自己学、修。到时候一定会有的，天上掉馅饼也会的，不可思议。现在都想发财，好好学、好好修，会发财的，不知道怎么发的就发了。但是你越要，它就离你越远。我们不要放弃，但是一定得放下。老牵挂没有用，老追求没有用，我们该做的得做，该办的得办，一定要尽责任、尽义务。

不管是什么缘，既然结了就要了，这叫随缘。我们也不是懈怠，也不是懒惰，也不是放弃，这是不执着，这是放下。这样一切一切都会好。佛法的功德不可思议，上师三宝的加持不可思议。你好好学、好好修，不可思议的事情就会发生在你的身上，发生在你的眼前。真的，都会发生的。

都好好地学，别欺骗自己。我们这些凡夫都特别愚痴颠倒。都一样不愿意感受痛苦，都一样想获得安乐，但是我们不会。所有的这些凡夫，不管是老少，不管是男女，在一个智者面前、在一个大成就者面前，有时候就像个孩子似的，不懂事。一会高兴、一会伤心；一会好，一会坏。有时候就像个疯子似的，不知道

应该怎么做，就什么都去做，自认为这就行了似的。

我们多发慈悲心，修智慧。有慈悲心了，我们的心量就大了、心胸就打开了，就像大海大山一样，那么稳固，不会总是计较这些。有智慧的话，不管是遇到什么事情，不管是在什么样的情况下，心态都会稳定，都能把握住自己，都能想得开、想的通，不会那么着急上火，也不会那么烦恼痛苦。为什么要发大愿、发大心？心胸宽阔了，什么都能容纳，什么都能圆融，那个时候我们就什么事都没有了。

解脱不难，成就也不难。现在是末法时期，法弱魔强的时候。我们把假当成真、苦当成乐，很难分辨真假，很难分辨有价值和没有价值的东西。但是我们要观察、选择，自己把握住自己。抓紧时间，别那么虚伪、懈怠懒惰，一定要认认真真、老老实实的学、修，一定会解脱，一定会成就的。

今天就到这里了。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2008年加行开示 轮回过患 （一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容是轮回过患。前几天我们学习了寿命无常。人的寿命非常短暂，尤其现在是末法时期，生命总是处于各种危害当中，随时都有危险。天灾人祸，各种疾病、危害都特别强。我们的生命就像狂风暴雨中的一盏油灯一样，随时都会断灭。

末法时期，众生的业障越来越重，魔的力量越来越强，各种各样的流行病，以前听都没有听说过。比如前几年的非典，这几年的禽流感等传染病，还有其它很多像癌症、糠尿病这些，以前根本没有过的。还有很多疾病根本无法确认，无法治疗，这样的情况也非常多，以后会越来越严重。原因是什么？因为众生造业。现在很多很多人都是，根本不相信因果，到处造业，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，一点点也不在乎。这样造业，以后天灾人祸会越来越多，会越来越严重，海啸、地震、台风。比如一个海啸，也能夺走无数的生命，这样我们的生命随时都有危险。

人身是最难得的，生命是最容易失去的。我们前几天也学习过暇满难得的课程。佛给我们讲得清清楚楚，上师善知识们给我们解释得清清楚楚，我们都知道人身非常非常难得，人的寿命非常非常短暂，而且非常非常容易失去。能够保护生命的因素特别特别少，也特别特别弱；危害生命的因素却非常非常多，也非常非常强。所以我们真的随时都有危险啊！我们在前面也都学过，从各个方面、各个角度去讲，去考虑、观察、思惟，非常危险啊！

世界上没有一样东西是恒常不变的，都在刹那刹那当中变，包括我们的生命都是在刹那刹那当中变，时刻都有危险，都一定要明白这个道理。为什么要学修这些呢？第一个，要珍惜人身；第二个，要珍惜光阴，不能白白地浪费啊！真的，我们不能得过且过，随便错过啊！万一错过了，以后出脱无期，永远也解脱不了。

一旦我们失去了这个生命，错过了这个机会，再想得到人身是不可能的。得不到人身的话，我们连修持正法的机会都没有，在轮回中要感受无边无际的痛苦。

都好好地思惟思惟。我们现在不是讲故事，我在这里不是吓唬你们，也不是跟你们开玩笑，都是实实在在，确实是这样的。怎么还不在乎呢？怎么还不当回事呢？人身多么难得啊，还不珍惜！我们在前面讲过，什么叫暇满的人身，暇满的人身如何难得；什么叫珍惜暇满的人身，怎样去珍惜暇满的人身。我们都讲得一清二楚，怎么还不相信呢？在寿命无常里面讲的，我们的生命就像朵昙花，就像个水泡，很容易就会失去。寿命无常，死期不定。死亡的时间无法能够预知，无法能够确定！真的，你怎么还不着急呢？还等什么呀？！

我跟你们讲过，修行不能等待，因为死亡不会等待你，我们时时刻刻都有失去这条命的可能。怎么到现在还不动心，还不着急呢？怎么没有一点点的紧迫感呢？真的，我是想不明白。你们是不是认为我在这讲故事，或者跟你们开玩笑啊？真不是啊，我讲的是佛法，佛法里讲的是道理，是事实。

佛法里没有是非，佛法里讲的都是道理是事实，佛不会跟你们开玩笑，佛也不会吓唬你们，佛讲的是实实在在的道理。怎么还不明白，怎么还不相信，怎么还不往心里去呢？业障还没有消，烦恼还没有断，如果我们突然死了，怎么办啊？我们还得流转轮回，还要感受极大难忍的痛苦！我们现在是人，当人都这么难，都这么苦，怎么还感觉不到啊？真的，从小到大，从少到老，你真正快乐过，真正幸福过吗？你经历过多少的坎坷，感受过多少的痛苦，还感觉不到，还不够啊？

做人，生老病死苦，行苦，苦苦，爱别离苦，不欲临苦，求不得苦，怨憎会苦，我们感受过多少痛苦啊！我们现在应该知道，做人非常的痛苦，非常的不容易，只有痛苦，没有快乐。在六道里，人天是福报，但是做人都这么难，人生都这么苦，别的就不用说了。我们堕落恶趣了，下地狱了，真的难以忍受，不可表达啊！真正的地狱里的痛苦状况是无法能够表达的。我们现在讲的是少数的一部分，是最浅的一种解释，根本无法表达完整。

你修好了，心地清净了，西方极乐世界的功德、快乐也是无比的，也是难以表达的，我们只是表达一部分。你造恶业了，心地不清净了，达到最不清净，因业力所感，显现地狱了，你要感受地狱痛苦的时候，也是一样，难以忍受，无法

表达。真的不可思议啊!

从无始劫以来到现在，我们造过很多很多恶业。我们不说宿世的那些恶业，只说今生今世，做过多少恶业，杀过多少生命啊？你觉得什么事都没有？你故意杀一条命，首先要下地狱，要感受地狱的痛苦。然后转生为人的时候，要偿还五百条生命。哪有那么简单啊？

我们造过无数的业，在我们的相续中，已经有了下地狱、堕落恶趣的因缘，趁着还没有成熟的时候，我们通过忏悔，通过修行可以消掉。一旦因缘具足了，因缘成熟了，业力现前了，这个时候，无法摆脱，只能面对，只能忍受。业力现前的时候像洪水一样，谁也挡不住。十方三世一切诸佛菩萨都降临到你的面前，帮助你，救度你，也束手无策，无法能够救度你。

我们看过很多公案，《百业经》里也讲过很多故事，佛知道有些众生正在感受恶趣的痛苦，于是把所有的四众弟子们带到现场，给他们讲授因缘果报。佛说了，这些众生将来过几千个劫、几万个劫才能转生为人，才能学佛修行，才能解脱。佛这么授记过，但是没有直接救度。为什么呢？佛那么慈悲，佛的加持力功德力都那么大，不可能见死不救吧？但是为什么当时不救度那些众生呢？不是佛不救度他们，到了这个时候，佛也无能为力，没有办法，救度不了，自作自受，只能让他感受这个痛苦。什么时候业力穷尽了，什么时候才能逃脱，之前无法能够解脱。

佛救度众生的方法是什么呢？就是让你按佛的教导去断恶行善，这样才能转变因果。佛让你开悟证悟，你真正开悟证悟了，才能超越因果，此外佛也没有别的办法。所以，到了业力现前的时候，谁也救度不了你。所以，在死亡还没有来临的时候，我们就要好好地学修，断恶行善，让自己解脱，把所有的业都统统消掉，让自己从轮回中解脱出来。我们把所有的业都消掉了，把自己从六道里解脱出来，一旦死了也不怕，因为我们已经准备好了。之前你自己好好地观察思惟，你有没有做好准备？如果你还没有做好准备，你要抓紧时间啊，到时候你会后悔的。恶趣的这些痛苦，地狱的这些痛苦，你能忍受得了吗？这是不可能的！一定要做好准备。

好好地学修，当我们对死亡，对一切法都无所畏惧，无有恐惧的时候，才是

解脱。之前一定要准备，一定要修好。我们不是要解脱成佛吗？这个事一定要赶在死亡来临之前。死亡什么时候会到来，这是不定的，所以说要抓紧时间，不要浪费每时每刻。万一错过了，我们的业还没有消尽，然后突然死了，还要流转轮回啊！

人死了以后，不是都结束了，还有新的开始。还要转，不停地转，连续地转。我们造善业，善业成熟了，就上天或者转生为人。我们造恶业了，恶业成熟了，要堕落恶趣，转生为傍生或者饿鬼，或者是下地狱，感受地狱的痛苦。善业成熟的时候上来，恶业成熟的时候下去，连续不断地转，车轮滚动般地流转，这叫轮回。"流转轮回"么！

我们在辗转轮回的过程中，超不出六道的范围，就在六道中上下循环地转。没有别的出路。只能感受痛苦，没有丝毫的安乐。"不净室中无妙香，五趣之中无安乐。"六道轮回到处充满了痛苦，没有丝毫的安乐，包括我们人和天人都是痛苦，没有快乐。我们现在颠倒，把苦当成乐，根本没有真正的快乐。我们流转轮回了，只有感受苦报，没有丝毫的安乐，不会有快乐的时候。谁愿意感受痛苦啊？你愿意感受痛苦吗？如果你不愿意感受痛苦的话，你一定要超出轮回。你没有超出这个六道，你没有摆脱这个轮回，你只有感受痛苦，没有别的办法。

我们这些人总是想解脱。谁不想解脱啊？我们时刻都在想，做梦的时候都在想解脱，想快乐。我们为了解脱，为了快乐，也采用过很多很多的方法，也采取过很多很多的手段，但是这些都是错误的。为了解脱，为了快乐，你拼命地去赚钱；为了解脱，为了快乐，你去结婚生孩子；为了快乐，你去那些娱乐场所唱跳吃喝。这都是错误的方法，无法能够得到快乐。我们难道不是为了快乐吗？你结婚不是为了快乐，那是为了什么？那是为了痛苦啊？不可能，不可能为了痛苦结婚，就是为了幸福，为了快乐。没有结婚的时候，心里特别难过，特别孤单，觉得活得没有意义，然后去寻找，想结婚。结了婚以后，你看，不但没有解脱，没有得到快乐，反而又增加了很多烦恼，比以前更痛苦了。没有结婚的时候，没有这么多事，结婚了以后，事就多了；事一多，烦恼就多了；烦恼一多，痛苦就多了。没有结婚之前，造业也是，没有那么狠，结婚了以后，造业也是越来越狠了，越来越多了。没有得到真正的快乐，内心特别的痛苦，特别的空虚。

然后觉得家里应该有个孩子，没有孩子没有意思。然后就想生孩子。生孩子也是为了快乐，为了幸福啊，难道不是吗？不可能为了痛苦而生孩子。就是为了快乐，结果又增加了压力，又增加了烦恼。没有生孩子之前没有这么多事，生孩子之后，事就多了，痛苦就多了，烦恼就大了。然后又拼命地去发财。

这些都不是好的方法，都不是脱离痛苦的方法，都不是解决烦恼的方法。那什么是脱离痛苦的方法？什么是解决烦恼的方法呢？就是佛法，就是学佛修行。学佛了，修行了，真有成就了，那个时候，你就会真正地快乐幸福，轻松自在，之前是不可能的。

我们流转轮回的过程中，会感受各种各样的痛苦。我们流转的时候不是在一个地方呆着。人不是总会投生为人，饿鬼也不是总会投生为饿鬼，傍生也不是总会投生为傍生。就是循环，就是业力。在我们的阿赖耶识当中，有各种各样的业，有善业，有恶业。恶业也有各种各样的，善业也有各种各样的。这些业成熟的时候，我们就跟着流转，跟着循环。有时候投生为人，有时候投生为傍生，有时候又投生为饿鬼，有时候下地狱，在地狱里感受痛苦。有时候又上天了，在天上受苦，有时候又投生为人了。就这样轮转。

以前有个公案，战国时期有个叫白起的将军，他杀业特别重。后来国君不重用他了，他想不通自杀而亡。刚开始的时候他下地狱了，感受地狱的痛苦。后来他又转生为傍生——转生为一个虫子，那个虫子的后背有“白起”两个字。后来他又转生为一头猪，转生为猪的时候，后背上也是有“白起”两个字。后来他又转生为人了——转生为一个小姑娘。这个小姑娘，平时就像个哑巴似的不说话，跟人接触不了，也没有上过学，也不懂历史。但是她到临终的时候突然说话了，说她前世是战国时期的一个将军，名叫“白起"，杀过很多无辜的生命，他后来下地狱了，然后又投生为傍生，最后投生为人。投生为人的时候短命多病，生命不超过二十岁就会死去。这都是前世杀生的果报。她说完这些就死了。

他下地狱了，然后又转生为傍生，然后又转生为人。业力不可思议，说不定会牵引你到什么地方去，所以谁也说不清。我们流转轮回的时候也不是在一个地方呆着，而是循环地辗转在六道中，感受六道中各种不同的痛苦。

人要流转轮回。人死了以后不是都结束了，还要有新的开始。人死了以后，

先要进入中阴身。人外气断了，内气也断了，所有气的不流动一停止，同时生命就断了，但是神识还会继续流转。生命断了的同时，进入昏迷的状态，这样的状态会连续一两天吧，这个也不一定的。然后从昏迷中醒来的时候，他不知道自己已经死了，他还会去找家人，跟他们说话；但是他们都看不见他，也听不见他说话。他发现大家都不理他，才开始怀疑自己是不是死了，然后就到河边沙上留脚印，这才发现没有脚印了。然后到河边看看自己有没有身影，又发现也没有影子了。他用这些方法来观察，最后才彻底知道自己死了，于是特别地害怕、痛苦。他已经离开了人间，一切都失去了，心里特别挂念这些家人，又感到特别地孤独、痛苦。这时还会出现很多状况——会出现四种恐怖的声音，四种恐惧的现象。然后开始进入中阴身，通过中阴身再转生其它道。

善业也有很多种。有的人做过善业，善业成熟了，转生为天人；有的转生为人。人也有各种各样的，有健康的，有不健康的。所造的恶业现前了、成熟了，他就堕落恶趣，转生成饿鬼、傍生或者是下地狱。

现在一说生死轮回是事实，有些人根本都不相信，包括我们这些很多学佛的人都不相信生死轮回。真不相信啊！不相信生死轮回，无法相信三世因果；不相信三世因果，无法能够学佛修行。三世因果是佛讲的，其它的谁都能讲——这个世界是怎么形成的，最后怎么又毁灭，怎么去修神通，结果会出现什么样的神通神变，天界是什么样的……其它这些道的情况谁都能讲，但是三世因果谁都不能讲，除了佛之外。佛才能知道三世因果的道理，佛才能讲三世因果的道理，这是佛的特点。其它的什么空性啊，无常啊，这些都不是佛的特点。其它什么教主，其他的导师也能讲，但是三世因果除了佛谁也讲不了。

我们懂得了三世因果的道理，我们深信了三世因果的道理，才能解决所有的问题。其它教里没有讲三世因果，所以没有解决所有的问题，他们还有很多解决不了的问题。佛法里没有解决不了的问题。原因是什么呢？佛讲的是三世因果，通过这个道理什么问题都能够解决。所以不相信三世因果的人不是信佛的人，信佛的人就是相信三世因果的人，因为佛讲的就是三世因果。其它的并不是只有佛才能讲的。要相信三世因果，就要懂得生死轮回这个道理。

但是很多人都不懂，不相信生死轮回。一说要轮回，一说要堕落恶趣，一说

下地狱，都不相信。没有直接说，但是心里就是这个意思。为什么不害怕呢？为什么对轮回没有恐惧感呢？就是不相信，没有别的原因，再怎么说也不相信。你怎么不相信这个生死轮回呢？我们是人道，人道以外还有天道、饿鬼道、傍生道、地狱道。

很多人都见过，而且接触过天人。对他们来说是亲眼所见，亲身感受，那怎么就不相信呢？除了自己谁也不相信是吧？这不是最愚痴的人吗？你不知道的，你不明白的，你接触不到的事物有很多，那别人亲眼看见了，亲身感觉到了，你为什么不相信呢？还有饿鬼道，很多人都能看见，能感觉得到，尤其是到一些比较不清净的场所的时候，都能感觉得到我们看不见、摸不到的东西存在。这都是饿鬼啊，怎么不相信呢？地狱也是一样有。虽然地狱的存在我们看不到，摸不到，但是事实存在。你没有看见，没有听见，没有感受过，但是不能因为这个，一切都否认啊。你看不见的，就没有了？你没有听见的，就没有了？你没有感受到的，就没有了，不存在了？六道轮回也是，事实存在，人人都要不停地、连续不断地循环地辗转在轮回中。

还有一个公案。以前广州有个哑巴儿子，他有个老母亲，两腿残废，不能行走，他整天背着母亲到处讨饭。这个哑巴儿子非常非常孝顺，对母亲特别好，好吃的都先给母亲吃，好的东西都先给母亲用，所有的人都知道哑巴儿子的孝行，侍候母亲特别周到。有一天，母亲病死了，就剩下哑巴儿子一个人了，他白天去讨饭，晚上陪着母亲的坟墓睡眠。在一个雷雨交加的夜晚，哑巴儿子被雷击死了。很多人知道这个情况后，都想不通：哑巴儿子那么孝顺，那么善良，怎么会有这样的下场呢？这个时候有个姓杨的先生，从国外留学回来正好回来赶上这件事，他也到现场看了一下，然后在哑巴儿子的手心里写下了“苍天无眼”四个字。十多年以后，杨先生到莫斯科的中国大使馆去工作。在一次宴会上，他看见了俄国国王的儿子手里有几个字，他仔细一看是他以前写的“苍天无眼”四个字。他特别奇怪，就开始研究，才知道人有转世。后来有神通的人一观察，得知哑巴儿子以前造业，本来一世要做乞丐，一世要被雷击死，但是他孝顺了，做善业了，于是两世的苦根，一世了清。后来以他行善的果报，转生为王子。

人都有转世。什么时候转生成什么样的众生，谁也说不清，主要是看业力。

善业恶业，哪个成熟了，哪个没有成熟，就看这个，谁也无法确定。但是人都不相信这些。这都能说明人有转世，转世的过程也不一样。刚才说的白起的故事，他先下地狱了，然后又投生成傍生了，又投生成为人了，这样流转。刚才说哑巴儿子，前世是人，这次又转生为人了；前世是乞丐，来世是个太子。因果不可思议，轮回不可思议，都一定要相信啊！前世和来世肯定是有的。我们站在科学的角度来讲，站在佛学的角度来讲，都能说明，人人都有前世，人人都有来世，所以我们不能不相信。

有一种治疗——催眠，通过催眠，很多人都能回忆前世。美国一个心理学家温巴博士，他通过催眠治疗，帮助很多人回忆前世。他在五年期间，总计研究了四千多人，百分之九十五的人都能回忆起前世。也不是一世两世，而是很多生生世世，说得一清二楚，专门成立组织去研究去调查，都是事实，一点点也不差，通过催眠回忆前世的这些情况一点点也不假。前世是男的还是女的，家里发生过什么事情，都能记得。很多人都记得前世不是人，是猪、狐狸这些动物，很多人前世是日本人，很多人是中国人，中国人比较多。如果没有前世的话，他怎么回忆啊？他怎么知道啊？这就是最好的证明，人人都有前世，而不是一世两世，有很多生生世世。这是科学啊，是一种医疗方法。科学也能说明人人都有前世，有很多很多的前世。

以前在印度新德里有个人，他也能回忆起前世。在藏地也是，很多小孩都能回忆起前世。在内地也有这样的情况，很多人都能回忆起前世。刚才说过，通过催眠治疗也能回忆起前世。没有前世的话，他怎么能回忆前世啊！如果没有真实的这些情况，他怎么能说得这样一清二楚呢？都能对上号呢？不可能，这都是专门研究，专门考查的结果，根本不是胡说，全世界的人都知道，难道这也胡说？但是人都不相信，也没有理由，就是不相信。真的，人就这样，特别麻木愚痴。

通过科学的方法，专门研究，专门考察，结果还不相信，那没办法。在国外还有一种试验，就是安乐死的方法。安乐死本来是打两针，人就会死亡。他们做实验的时候，只打一针让他慢慢死，快要死了，就是外气断了，内气还没有断的时候，赶快抢救。抢救过来以后，试验者就说了很多很多情况，这些情况根本不是现在的情况，根本不是人间的事情，而是另外一个世界的。这些情况都是他的

中阴身或者是来世。我们通过科学也能说明，人人都有前世和来世。你不是说相信科学吗？如果你相信科学的话，那你现在应该相信生死轮回了。我站在科学的角度，也能说明人人都有前世和来世，那你怎么还不相信呢？难道你不相信科学啊？那你还能相信谁呀！

站在佛法的角度讲，也能说明人人都有前世和来世。心的相续是由很多刹那心形成的，连续不断的刹那心成为心的相续。前一个刹那心都是后一个刹那心的因缘，后一个刹那心都是依靠前一个刹那心而生的。比如说今生今世的第一个刹那心，它也许是无缘无故而生的，也许是通过其它物质里而生的，也许是从它前一个刹那心而产生的。第一个，无缘无故是不可能的。如果它是无缘无故而生的，那在这个世界上，这个东西不依靠因缘，无缘无故地就产生了，这样的话，如果在这个世界上有一件事、一样东西是无缘无故的，那么样样东西都可以是无缘无故的。如果能无缘无故地产生的话，在一个时间一个地点，所有的事物都会产生。然而这是不可能的。

既然不是无缘无故而生的，肯定还是有因缘的，那这个因缘是心还是非心？非心是物质，第一个刹那心从物质里生的，那物质里也可以生心。如果这样，在墙上、在柱子里也能生心，这些物质都可以有心，这也是不可能的。那不是非心里生的，就是心里生的。第一个刹那心也是从心里生的，它肯定有前一个刹那心，如果没有前一个刹那心，它自己不能生自己，肯定是从前一个刹那心里生的，那在它之前也肯定有一个刹那心，如果没有一个刹那心，那它从哪里生呢？

第一个刹那心前面肯定有一个刹那心，因为第一个刹那心是从前一个刹那心里生的，前面也有刹那心，这样就有前世了。前一个刹那心肯定是前世，因为它不是今生今世，今生今世就是第一个刹那心，我们刚才分析过的。这样，前一个刹那心生后一个刹那心，后一个刹那心从前一个刹那心里生，这样连续不断的过程，就是心的相续。来世也是，我们最后一个刹那心是下一个刹那心的因缘，而且这个因缘也是完全具足的。因缘具足的话不能不生果，生果就是下一个刹那心，这样下一个刹那心肯定就是我们的来世。这样一分析观察，我们这些人，人人都有前世来世。这都是佛法里讲的。仔细讲还有很多，这都是大概这样讲。

从佛法的角度来讲，能说明人人都有前世和来世；从科学的角度来讲，也能

说明人人都有前世和来世。这样就说明人人都有前世，人人都有来世。不是没有依据，也不是胡说。这样，我们知道了人人都有前世和来世，有生死轮回，一定要仔细观察，一定要弄明白这个道理，对生死轮回有一个深刻的了解和体会。如果对生死轮回没有甚深的了解与体会，我们就无法相信三世因果。不相信三世因果，我们无法能修持佛法，这都特别特别的重要。我今天讲的这些公案，只是小小的一部分，还有很多很多的公案。通过这些公案，还有很多很多的依据和证明，通过这些依据一定要认识，一定要了解，有一个甚深的领会，这都非常重要。今天晚上就讲到这里，祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

2008 年加行开示 轮回过患 （二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容是轮回的过患。

我们昨天讲过，人人都有自己的前世，人人都有自己的来世，还有前世的前世，来世的来世，有很多生生世世。无论从科学的角度来讲，还是从其他的角度来讲，都能说明人人都有很多生生世世。

我们在无数的生生世世当中，不是都出生在一个地方。有时候因自己夙世的善业，投生到三善趣；也有时候被自己做过的恶业牵引，堕落三恶趣。就像困在瓶子里的蜜蜂一样，飞来飞去，上下乱撞，就是飞不出瓶子。同样，我们也是如此，无论如何辗转，只要我们不好好学，不好好修，没有解脱，没有成就的话，就逃不出连续不断的三界轮回。在轮回里，要连续不断地、循环地辗转，感受各种各样非常难忍的痛苦。

轮回就是轮转三界：欲界、色界、无色界。三界可以分成六个道。地狱、饿鬼、傍生，这三道叫三恶道；人间、阿修罗、天界，这三道叫三善道。我们就在这六个道当中流转，有时候上去，有时候下来。有时候在地狱里，感受地狱的痛苦，很多很多劫也出不来。六道轮回都有痛苦，我们无论转到哪里，无论投生为什么众生，都要感受痛苦，只有痛苦，没有安乐。

我们知道，如果我们不修行，就没有成就，就要流转轮回。我们首先要从地狱开始，去了解六道轮回。我们为什么要了解轮回呢？因为从无始劫以来到现在，我们辗转在六道轮回里，感受过无数的痛苦。仅仅投生为蚂蚁的肢体堆在一起的话，现在就有须弥山一般高。我们在流转轮回中感受的痛苦，仅仅因没有穿的，没有吃的，没有住的，痛苦时流的眼泪，如果能聚在一起的话，比四大海的海水还多。

我们这样流转，感受痛苦，但是到现在还不了解轮回。为什么呢？因为我们到现在还贪图轮回，贪恋世间的这些琐事，对轮回还没有生起厌患心，没有生起真正想解脱的决心。所以我们现在要了解轮回，不了解轮回我们就无法生起出离心。没有生起出离心，对轮回，对世间法还有贪念，我们就无法能够解脱。

对一个修行者来说，了解轮回是必不可少的。不了解轮回无法生起出离心。没有出离心，无法再往上学修，这样我们无法能够解脱，能够成就。我们不能太愚痴，不能太颠倒，不能太迷惑。我们从无始劫以来到现在，一直在六道中轮转，但是我们到现在还不了解轮回，以后我们还要流转在轮回中。不了解的话，多么的愚痴啊！所以我们一定首先要了解轮回。了解轮回，要先从地狱开始往上一个个地去了解。

地狱可以分为四个部分：八热地狱，八寒地狱，近边地狱，孤独地狱。

首先是八热地狱。很多众生被嗔恨心等业力牵引，转生到地狱。八热地狱从上向下，分别是复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、嚎叫地狱、大嚎叫地狱、烧热地狱、极热地狱和无间地狱。这些地狱之间，层层累累，从复活地狱开始，一直到无间地狱；从无间地狱开始，一直到复活地狱，一层层就像一个楼房似的。八个地狱都在一起，上下层层叠复。

八热地狱里，所有的地方都是燃烧的铁地，周围都是烧红的铁山，到处都是火焰、火星。脚也好，身体也好，一接触，就会被烧焦，没有丝毫的安乐，非常难忍。地狱的火焰特别猛烈，环境非常非常恶劣。一到那个地方，整个身体立即会被烧焦，但是众生因业力还死不了。现在我们一想，受不了肯定立即会死。但是他们死不了。这一切都是因业力所感，因业力所现。业力没有穷尽的时候，无法能够逃脱，想死也死不了！

第一个，复活地狱。复活地狱是八热地狱中痛苦最少的地狱。赤红的地狱中间，众生被嗔恨心等业力感召，积聚在一起。他们一见面，就像见到杀父的仇人一样，互相生起嗔恨心。因业力显现，身边自然幻化出各种兵器。这些兵器也是自然显现的，要什么有什么，立即能拿到。他们互相残杀，统统在难忍的痛苦中死去。死去以后，空中又传来“愿你们复活”的声音，那些众生立即又复活。然后又争斗残杀，反反复复，死了又复活，又死……反反复复感受这样的痛苦。这

都是事实啊！时间非常漫长，不是一年两年，也不是几十年，也不是几百年。人间的五十年，是四大天王的一天；四大天王的五百年，是复活地狱的一天。复活地狱的这些众生，要感受五百年的痛苦。

第二个，黑绳地狱。黑绳地狱的阎罗狱卒们，手里拿着黑色的绳子，把那些身体像柴烬一样的众生，划分为四份、八份、十六分、三十二分……然后用火红的铁锯割他们的身体。割完了这边，那边再恢复；割完了那边，这边又恢复。就这样反复感受锯割的痛苦，非常难忍。众生的业力么，没办法。时间也是非常的漫长，比刚才的那个时间还长。人间的一百年，是三十三天的一天；三十三天的一千年，是黑绳地狱的一天。黑绳地狱的众生需要感受长达一千年的痛苦。复活地狱的一千年，是人间的多少年啊！无法想象。

第三个，众合地狱。这里的无数众生，被关在大盆地般的铁臼里，狱卒们挥舞着须弥山一样大的铁锤，捶打他们。铁锤不是一般的大，而是像须弥山一样大。铁臼也是，整个大地这么大。这些众生，哭着喊着，在无法想象的痛苦和恐惧中死去。铁锤一举起来的时候，他们又复活，重新又被打，反复感受这样的痛苦，无法忍受。有的人不太相信似的，确实是有这样的。业力不可思议，什么样的众生都有，这都是事实存在。

还有一种众和地狱。山谷中，相向的山变成他们自己从前杀害过的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像。相向的山、左右的山都是这些动物的头像，它们用燃红的角尖相互抵斗。他们被业力牵引到山间——是地狱无数众生的业力，也是自己的业力。两山互相一撞到的时候，这些众生全部在无法想象的痛苦和恐惧中死去。那些山一分开，他们又复活；又撞到，又死；又分开，又活……就这样。这就是众和地狱。

第四个是号叫地狱。这里的无数众生，被狱卒们关在炽热的铁屋里，所有的门都被焊上。里面的众生感受着特别炽热的痛苦，特别想逃脱，但是一想到门都已经焊上了，根本无法逃脱，心里非常的痛苦，没有办法，只有猛烈地惨叫，所以叫号叫地狱。人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天。这里的众生需感受长达四千年的痛苦。越往下，痛苦越大，环境越恶劣，寿命越长。

第五个，大号叫地狱。大号叫地狱的阎罗狱卒们，手持许多令人恐怖的兵器，将地狱的无数众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中。刚才是一层，现在是双层。双门都焊上，里面特别炽热。这个热不是一般的热了，炽热，非常难忍。他们喊啊叫啊，特别想逃脱，逃脱不了啊！一想，两层，能逃脱第一个门，也逃脱不了第二个门，于是心里非常的痛苦，大声的嚎叫。这个地狱叫大嚎叫地狱。

然后是烧热地狱。烧热地狱是什么？烧热地狱是三千大千世界一样大的铁的熔器里，充满了沸腾的铁水，无数的众生在里面熬着、煮着。他们每次浮到水面的时候，就被阎罗狱卒们用铁钩钩住，用铁锤捶打他们的头。他们被捶昏过去，暂时失去知觉，就把这当成是欢乐。在那么大的容器里，里面都是沸腾的铁水，时间也非常长。人间的一千六百年，是他化自在天的一天。他化自在天的一万六千年，是烧热地狱的一天。烧热地狱的众生需要感受长达一万六千年的痛苦。

然后第七个是极热地狱。无法计算的无量众生，被关在炽热的无边无际的铁屋里。阎罗狱卒们，用火红的三尖铁矛从这些众生的两足掌和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，又拔出来，又插进去，这样反复地折磨，要感受这些痛苦。并用燃烧的铁片，缠绕在它们身外，让他们感受这些痛苦。惩罚么！以前做过很多很多的恶业，造恶业的时候没有忏悔，现在业力现前，该惩罚了。他们就反复地、不停地感受，非常非常难忍。我们无法用言语来表达，只是说说而已。他们自己能感受，我们要用语言来表达，表达不出来。尤其是第八个，无间地狱。

八热地狱是最最底层的地狱，叫无间地狱。无间地狱里的痛苦非常非常难忍。无间地狱在中间，周围有十六个近边地狱，围绕着无间地狱。在一个特别特别大的铁屋里，堆积无数的众生。阎罗狱卒们将地狱的无量众生，放到堆积如山的、燃着火的铁块中央，用豹皮和虎皮制成的皮火筒吹火。一吹，火就一燃，整个铁块都燃起火，将无间地狱众生的身体与火燃为一体。整个火山中，只能听到大声嚎叫的声音，根本看不出来谁是众生，谁是铁块；谁是内情众生，谁是外器世界，只能看见燃红的铁屋。整个无间地狱都是这样。

这个铁屋非常非常大。刚才铁臼也是，整个三千大千世界一样大的铁臼。那无间地狱的铁做成的屋子，就更不用说了，无边无际。说是铁屋，其实是整个法界。很多那些阎罗狱卒们通过火筒一吹，火就燃起了，整个法界都燃烧了，但是

那些众生死不了、活不了，非常非常痛苦，只能听到他们嚎叫的声音，根本看不到众生。非常难忍啊！说也无法相信，我们想也想不到。他们不断地生起想解脱的念头，却没有解脱的时候。有时，火门稍稍打开一点点，他们企图逃出。狱卒们看见了，就去抓，用铁的棍棒、锤子击打他们，又扔在火堆里。这样感受无边无际的痛苦。这是无间地狱里的痛苦。

上面七个地狱里的痛苦，都包含在无间地狱里。在无间地狱里，要感受所有的八热地狱里的痛苦。无间地狱是最残忍、最恶劣，最无法表达的，这是一点点表达，一点点形容。要真正表达，是无法表达的。寿命也是，非常漫长，长达一中劫。一个中劫是好几千万年，要感受这样的痛苦。只有造五无间罪的众生，和入密乘以后，对金刚阿阇黎产生邪见的人，会转生到无间地狱，要感受无间地狱的痛苦。

无间地狱的寿命量是一个中劫，前一个地狱是半个中劫。无间地狱的众生，感受无间地狱的痛苦一个中劫很难出来。就算是出来了，也不能直接转生为其他众生，他还要经过近边地狱的痛苦。

无间地狱的业力穷尽了，寿命到了，从无间地狱里出来了，同时他们会看见远处有一个黑色的荫凉处。他们在无间地狱里感受了很长时间炽热的痛苦，非常向往阴凉。一看见有个阴凉的地方，他们就立即跑过去，想休息。到了地方一看，哪有阴凉的地方？到处都是煻煨坑。什么叫煻煨坑？就是炭火坑。他们一到那个地方，因业力所现，整个大地立即变成炭火坑，身体立即烧焦，溃烂，非常难忍，但是死不了，活不了，一直感受这样的痛苦，很多很多年。最后业力穷尽的时候，他们才能出来。

出来的时候，他们又看见前面有一条河流。在地狱里一直感受炽热，非常干渴，非常想喝水，在远处一看，有一条河，于是非常高兴，根本不想别的，就往前跑。跑到河边一看，哪里有河啊？就是一片尸粪泥，都是腐烂的人、马、猪的尸体和粪，他立即会陷入粪坑里，特别脏，特别难受。粪坑里还有很多众生，以前自己伤害过的蚊子啊，苍蝇啊，蟑螂啊，它们头上长出铁嘴、铜嘴，毒性、力量都特别强，咬啊，啄啊。活，活不了；死，死不了，一直要感受这样的痛苦。在粪坑里，这些众生头上长出铁嘴、铜嘴，一咬一啄，毒性都特别大，非常难忍。

但是没办法，业力么！因业力所现，因业力所感，没有办法，一直要感受这样的痛苦，不是几天，不是几年，不是几十年，不是几百年，很多很多年，不间断地感受这样的痛苦。业力穷尽的时候，他们才能出来。

他们出来的时候，又看见前面有一片草地。经历过那么多劫的苦难，从来没有见过草地。他们很高兴地跑过去，结果到地方遇到的却是一片布满兵器的利刃原，整个大地长满形状像草一样的锋利燃火的铁刺。全是小铁刺，在远处一看，像个草地似的。到地方一看，哪里有草地？满地都是燃红的铁刺，脚一踩下去，都被刺透，抬起来的时候又恢复，又踩下去的时候又刺透。因业力么，他们被迷惑，他们从远处一看，就像个草地似的。一到地方，草地没有了。那个时候整个大地都变成利刃原，到处都是铁刺。他们不能不走，业力么，想走，走不了，一走就刺透，抬起来的时候复活，踩下去的时候又刺透。很多很多年，一直不间断地感受这样的痛苦。这个业力穷尽的时候，他们才能出来。

这个时候他们又看见远处有一片悦意的树林，又特别想去。从来没有见过树林，想到那里休息休息，享受享受。他们高兴地狂奔而去。到近处一看，哪里有树林啊？都是剑叶林，全是铁树。铁树里长出来很多利刃的剑，像树枝树叶似的，同时随风而动，把这些众生的身体都割成碎片，又复活，又割。像刚才讲的一样，一到那个树林里，他无法能够出去，树林中放出不同的光，剑不停地割。一割就割成碎片。死，死不了；活，活不了，一直要不停地感受这样的痛苦。

塘煨坑地狱、尸粪泥地狱、利刃原地狱、剑叶林地狱这四个地狱，在无间地狱的四方，每一方都有四个，一共是十六个，围绕着无间地狱。无间地狱的东南方向、西南方向、西北方向、东北方向四个方向，有四个铁柱山。铁柱山是什么地方？曾经毁坏过梵净行，破坏过戒律的出家人和经常邪淫的众生，都堕入铁柱山地狱，要感受这样的痛苦。

曾经造过很多业的无数众生，由于业力的牵引，来到恐怖的铁柱山地狱。铁柱山是非常高大的一座铁山。这里的众生在山脚，一听，听见山顶上有自己以前喜爱的朋友在叫喊自己。这些人贪心、欲望特别重，到地狱的时候也是一样。就是觉得有朋友在喊，其实哪有？他觉得山顶上有朋友在呼喊自己，他特别想见，于是就急忙跑过去，开始爬山。

这个时候，想不到铁柱山里长出来很多锋刃剑叶，向下长。业力么，他还必须要往上爬。往上爬的时候，那些剑叶都向下长，刺透他的身体。非常非常的难啊，但是他不能不爬啊，他还往上爬。那些尖都向下长，一直刺透他的身体又收回去。他又要往上爬，突然又出来，又要往上爬，又刺透他的身体，又收回去……最后，他受尽磨难爬到山顶，一看，哪有喜爱的人？没有人，只有长着铁嘴的鹰和乌鸦，啄他的眼睛，啄他的舌头，痛苦难忍。这个时候他又听见朋友在山脚下叫他，他又要往下走。这个时候，从铁柱山里又长出铁剑，都向上长，他一下去，都插到他的胸前，一直刺透到他的后背，刺透他的身体。

他很难到山下。终于到山下了，哪里有喜爱的人啊？没有人，只有铁女、铁男。女的肯定遇到铁男，男的肯定遇到铁女。抱着她，吞他的头，嘴两边流出白色的脑浆。还想跑啊？这个时候，又听见在山上叫，还要爬，还要下……这样反复感受这些痛苦。

我们现在真的想不到的，说故事似的。业力不可思议。真是啊，确实是有，真有！这些业力现前的时候，恶业成熟的时候，你看看，都会降临到你的身上，你真要亲自感受，那个时候你会相信的，但是已经晚了。业力现前的时候，像个洪水一样，谁也拦不住，你只有面对，只有承担，只有感受，别的没有办法。要一直感受这样的痛苦。

八热地狱、近边地狱这些痛苦，非常非常难忍。今天我不是讲故事，佛不是吓唬我们，不是跟我们开玩笑。佛讲的都是实实在在的，我们一定要记在心里，反复地思维、感受、体会。佛已经给我们讲得清清楚楚，上师善知识们也给我们反复地讲，我们不能不记在心里，不能粗心大意地擦肩而过，一定要牢记在心里，一定要反复地去了解，去观察，去体会。如果你实在体会不到的时候，你一定要换角度，把自己放在地狱众生的位置上。

我们业力还没有消尽，我们现在虽然还没有下地狱，但是在我们的相续中，已经有了下地狱的因缘，有一天会成熟，那个时候我们一定要下地狱，那个时候我们真要感受这些痛苦啊！我们换个角度，万一我们下地狱了，我们自己真是这些众生的话，我们怎么办？我们能忍受得了吗？一定要反复地这么想，仔细地想，反复地看，反复地听，然后去思维、去观修、去体会，换角度。实在感觉不出来

的时候，你把自己的手或者脚放在火上，挺几秒钟，你能受得了吗？不要几分，不要几个小时啊，就是几秒钟，你去感受感受。连这个都感受不了，那地狱的痛苦成千万倍，无法能够忍受啊！你怎么一点点也不在乎，怎么一点点也不着急呢？你真正认识到了，真正体会到了，那个时候你不会再这么轻易地去造业。

我们为什么要讲地狱的痛苦呢？为什么要讲轮回的过患呢？不是吓唬你，也不是让你难过，而是让你忏悔！以后让你不再造业，让你解脱。好事，不是坏事！现在很多人不爱听，一讲轮回的过患，觉得太残忍了。有的人不敢听，有的人不相信，但是你听了一定有好处。你反复地去思维、观察，观修、体会。你真正能够认识到了，体会到了，对你的一切一切都有好处。这都是修行。修行是脱离痛苦的方法，断除烦恼的方法。不是吓唬你，你一定要弄明白。

刚才是八热地狱和近边地狱，现在我们还要讲八寒地狱和孤独地狱。八寒地狱整个世界都弥漫着狂风暴雪。地都是冰川，周围的山都是雪山。无数众生被业力牵引着堕落八寒地狱。众生一到那个世界，立即会冻僵。非常非常的寒冷，不是一般的冷啊！冬天没有暖气的时候也有点冷，但是这一比八寒地狱的冷根本不算冷。

八寒地狱有具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、呼呼地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱和裂如大莲花地狱。一共有八个地狱。具疱地狱，是八寒地狱里的第一个地狱，痛苦比较轻的。具疱地狱里的众生都没有衣服穿，在冰川雪地上赤裸着身体，冻得全身起疱。这叫具疱地狱。

疱裂地狱，众生身上那些疱疮都裂开了，里面淌着脓血。

紧牙地狱里的众生，全身冻僵，连嘴都动不了，牙关紧咬。

然后是阿啾啾地狱。前三个地狱里的众生还能痛苦地哭喊，但是阿啾啾地狱里的众生，只能发出“啊啾啾”的声音，整个地狱里除了悲惨的啊啾啾的声音，什么也没有，连哭声、叫声都没有。

呼呼地狱中，连阿啾啾的声音都断了，发不出来，只有呼呼的叹息声。

裂如青莲花地狱的众生，整个皮肤冻成青颜色，身体裂成四瓣，像青莲花一样。

裂如红莲花地狱，皮肤下面的肉都冻成红色。刚才是皮肤，现在是肉。皮肤都已经裂开了，甚至里面的肉都冻僵成红色，也裂开了。刚才是四瓣，现在是八瓣，大概那么说的。身上的肉变成黑红色，整个身体裂成十六瓣、三十二瓣甚至无数瓣，这种地狱叫裂如大莲花地狱。他们主要感受寒冷的痛苦，但是不仅仅是寒冷，还有很多痛苦。许多铁嘴的虫子，还会爬进他们的身上冻裂的伤口中吞咬，吃他们的肉，吸他们的血，使他们感受无边无际的痛苦，难忍的痛苦，非常悲惨。

这八种寒冷的痛苦各不相同，所以安立了八种名称，称为八寒地狱。这里的众生求生不得，求死不能，他们寿命量也不是一两百年。打个比喻：二百藏升的大盆里装满芝麻，每过一百年取出一粒芝麻，直到把所有的芝麻取尽了，具疱地狱众生的寿命量才尽。其余七个八寒地狱的寿命量，依次比具疱地狱增加二十倍。你看，多少年啊！这些八寒地狱，痛苦也是，从前往后，越来越大，寿命也越来越长。八寒地狱主要感受的是寒冷的痛苦。

还有孤独地狱。孤独地狱的众生，没有固定的住处，没有固定的痛苦，也没有固定的寿命量。有时候他们感觉自己被夹在山崖里，有时候感觉自己被压在巨石下，有时候感觉自己就是那颗大树。大树被砍、被锯的时候，感觉是自己被砍坏、锯断了。感受各种各样的痛苦，恐怖而又无助。

我们关门、敲门的时候也是，要轻轻的，都要注意。有时候，那些孤独地狱的众生在门里，他们就觉得那个门就是自己。我们使劲一关，使劲一敲，他就觉得是自己被敲、被关，特别害怕，感受很多痛苦。

还有拿绳子捆东西的时候，把绳子拉开的时候，他们觉得绳子是自己，自己被捆上了，自己被卷上了，自己被拉开了，他们觉得这些东西就是自己，以神识感受各种各样的痛苦。所以我们随时都要注意，不能随便，随时都会伤害很多众生。

孤独地狱没有固定的住处，没有固定的痛苦，没有固定的寿命量。砍树的时候，就觉得自己被砍掉了；锯树的时候，就觉得自己被锯掉了；卷绳子的时候，就觉得自己被卷上了，感受各种各样的痛苦。还有炉子，我们在炉子里点火的时候，他们觉得炉子是自己，自己身体里着火了，感受这样的痛苦。所以我们点火的时候也是，念几句六字真言，或者其他咒语，吹一吹再点火，这些众生就不会

感受这些痛苦了。任何时候都是，念点咒，回向回向，这样的话很多众生都会受益。否则的话，我们无意当中，不注意的情况下也会伤害很多很多众生。

这都是地狱的众生。八热地狱，八寒地狱，近边地狱，孤独地狱，这都是大概地说，大致说起来有这些地狱。实际上还有很多地狱，有各种各样的地狱，有不可思议的地狱。因为众生的业力是各种各样的，所以感受的痛苦也是各种各样，所以地狱也是各种各样的。

我们修好了，我们的心清净了，那个时候到处都有净土，到处都有佛。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”但是我们真修不好，我们的心真不清净了，我们烦恼最重，恶业最重，心最不清净的时候，我们到处都会感受地狱的痛苦，到处都有地狱，到处都有阎罗狱卒们。他们手里拿着各种兵器，随时都会收拾我们，惩罚我们。刚才那句可以变过来，一尘中有尘数刹，一一刹有难思的地狱啊！如果我们修好了，到处都有净土，到处都有佛，我们到处都能得到喜悦，得到快乐，得到轻松自在。如果不是这样的话，我们到处都有地狱，随时都会感受这些痛苦。

在历史的长河中，有很多这样的故事，很多众生活着就下地狱了，活活地感受地狱的痛苦，身体燃烧了，喊啊叫啊，说“太热了太热了，受不了了!”活活地下地狱了。地狱到处都有，如果你下地狱的恶业成熟了，业力真现前了，随时都会感受。

活着也能往生，活着往生的也有很多。我们有一种说法，破瓦法这些法修好了，我们不用经过中阴身，可以直接往生到西方极乐世界。如果我们造业造得狠，比如说造了五无间罪，犯了一些密乘戒，活活感受无间地狱的痛苦，他立即就会堕落无间地狱，直接感受无间地狱的痛苦，不要经过那么多过程。

一般人都有中阴身，但是修行修得特别好的，到时候佛来接引，直接可以往生。造业造得特别狠的，造五无间罪，或者犯了密宗的根本戒的人，不用经过中阴身，直接堕落无间地狱，感受无间地狱的痛苦。

这些都是事实啊！刚才说的八寒地狱，都要反复思维、观想、体会。你到冬天的时候别穿衣服，在外面蹲一会，感受感受。连这个都受不了，那八寒地狱的痛苦成千万倍，更受不了。一定要往心里去，好好地思考思考。你真知道了这些

情况，不仅仅是修行，对其他生活工作都有一定的帮助。什么也不明白，那么马马虎虎地过日子，这不叫过日子，这叫混日子！什么也不懂，不懂地狱的存在，也不懂饿鬼的存在，不懂这些道理，糊里糊涂地，非常盲目地。饿了吃，渴了喝，困了睡，什么也不明白，也不考虑，也不思维，也不观察，也不研究，这么混日子。这样过日子没有任何的意义啊！白白地浪费了人身。不要再这样，都得明白啊！

今天晚上就讲到这里，最后祝大家吉祥圆满，扎西得勒！我们共同回向，讲法的功德、闻法的功德等所有功德，都回向给一切众生，愿一切众生早日离苦得乐，早日证得无上大圆满的境界！

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2008 年加行开示 轮回过患 （三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是轮回的过患。

六道轮回只有痛苦没有安乐，一处也没有安乐，没有丝毫的安乐，就像个火坑似的。火坑里能有安乐吗？能得到快乐吗？能得到幸福吗？不可能吧！同样，在轮回中不管是在哪一道，都一样没有安乐，只有痛苦没有安乐！我们一定要明白、要了解这些道理。

无始劫以来到现在，我们流转在轮回里，感受过无数次的痛苦，然而到现在还没有对轮回生起厌患心，还没有断掉对世间的贪念。原因是什么？原因是我们特别麻木、愚痴、颠倒，根本不了解、不明白这些道理。

我们曾经感受过很多很多的痛苦，包括地狱的痛苦，饿鬼的痛苦，傍生的痛苦，这些都是极大难忍的痛苦。当时知道痛苦，但是过后都忘了，都想不起来了。我们不是没有感受过，而是特别愚痴、颠倒、迷茫，到现在还没有真正了解轮回。所以我们对轮回的贪恋，对世间的贪着都还没有彻底断掉，对世间的利益特别看重，因而始终没有得到解脱。

不了解轮回，对轮回没有生起出离心，就无法学修其它正法，于是我们继续再轮回。所以我们今天一定要搞清楚、弄明白，一定要了解这个轮回到底是怎么回事，从地狱开始去研究，去考察，去思维，去观想，对轮回有个甚深的认识、感受和体会。

昨天我们讲了地狱。地狱有八热地狱、八寒地狱，还有近边地狱、孤独地狱。

地狱里的痛苦难以表达，不可想象，这都是实事啊！这还是大概地说的。真正要表达，无法能够表达！地狱众生寿命量也是，就是大概这么说的，其实一堕落就很难再出来。为什么？比如复活地狱的众生，互相生起嗔恨心，然后互相残

杀，这样不间断地造业，还能出来吗？不可能，一定会还往下堕落。这样的话，出脱无期呀！真的，没有出来的时候。昨天讲的寿命量，那是大概说的。但是他们一造业，还会往下堕落；一造业，还会承受这些恶报。这样的话，还会继续留在地狱里，感受地狱里的痛苦，很难出来。

六道里有无数的众生，但是大部分都在地狱里。地狱里的众生犹如整个大地的微尘。大部分的众生都在地狱里感受地狱的痛苦，很难出来，很难得到解脱，非常非常难，不是一般的难。你们想一想，在地狱里还不停地造业，不间断地造业，还能出来吗？不可能，很难出来。

为什么讲这些呢？佛不是吓唬我们，也不是跟我们开玩笑，也不是给我们讲故事，这都是事实啊！业力现前的时候，我们都要感受这些痛苦。虽然我们现在还没有堕落恶趣，还没有下地狱，我们感受不到。自己好好观察观察，自已的相续是不是这样的？在我看来是这样的。在我们的相续中已经有了下地狱的因，有一天肯定会成熟。一旦成熟了，我们就要感受地狱的痛苦。

真的，你要好好地想一想，有一天，你往昔所做的恶业成熟了，然后下地狱了，要感受地狱的痛苦的时候，你该怎么办？你能忍受得了吗？你得想一想啊！这不是跟我们没有关系的，这都是跟我们有关系的。如果我们学不好，修不好的话，我们都要感受这个痛苦。我们都要尽力呀！根本没有关系似的，不当回事似的！到那个时候，你会痛苦的，你会后悔的，那个时候已经晚了！我给你们讲过，业力现前的时候谁也救度不了，那个时候象个洪水一样，谁也挡不住，就得承受，别的没有办法。这些恶业还没有成熟，业力还没有显现的时候，我们要统统地忏悔！把这些业统统消掉，不要在相续中留着，是个危害呀！将来会让我们非常痛苦。统统忏悔！

我们现在学修轮回过患，尤其是地狱的痛苦，是为了要得到一个什么样的结果呢？我们真正明白了，真正体会到了佛讲的这些道理，才能对三恶趣生起真正的畏惧心，对轮回生起出离心，一定会的。对我们的帮助多大呀！我们真正知道了地狱里有那么多父母众生在遭受痛苦，我们肯定会对他们生起无伪的慈悲心！这个时候我们相续中才能生起真正的出离心、慈悲心，绝对不只是嘴上说说而已。

现在我们都是嘴上说说而已，没有真正生起。我们真正明白了，才会生起无

伪的慈悲心，我们还会忏悔自己无始劫来所做的这些恶业。不统统忏悔的话，我们都会下地狱，都要感受这些痛苦，这个危害多大呀，多么的可怕呀！我们一定要统统地忏悔。

再大的恶业，通过忏悔也能清净。我们的业力清净了，福报自然而然就会圆满；我们的福报圆满了，大智慧自然而然就开了；智慧开了，我们就没有烦恼了，没有痛苦了，就解脱了，成佛了。

我们了解轮回，知道地狱的痛苦，三恶趣的痛苦，这样才能生起出离心，生起慈悲心，生起菩提心，还能消除业障，还能增长智慧。你看看，多大的帮助啊，多大的意义啊！所以都一定要反复看书，反复听光盘，反复地思维观修，换角度，把自己放在地狱众生的位置上，然后去感受。

我昨天讲了，实在感受不到的时候，把自己的手或者脚放在火上，烤几秒钟就行，去感受感受。然后冬天最冷的时候，别穿衣服，到外面呆一会，去感受感受。你这么舒舒服服地，随便听一听，看一看，那么粗心大意地想一想，根本体会不到，没有用。

下地狱主要的因是什么呢？非常深重的嗔恨心和特别严重的邪思邪见是下地狱的因。因嗔恨心所做的这些恶业，诽谤三宝，诽谤金刚阿阇黎，造五无间罪——杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血，这些都是下地狱的因。

第二个就是饿鬼道。贪心、吝啬心特别严重的，因贪心、吝啬心而造的这些业，都是投生为饿鬼的主要的因。饿鬼主要是感受饥饿干渴的痛苦。

饿鬼有隐住饿鬼和空游饿鬼。隐住饿鬼，隐就是隐藏，住就是住处。他们的世界离我们很远，所以我们感觉不到他们的存在，也感受不到他们的痛苦。隐住饿鬼所处的世界环境特别恶劣。没有草没有树，也没有一点一滴水，特别干燥，到处都是沙滩、悬崖。他们在这样的环境里，感受各种各样的痛苦。

他们长得特别丑，头特别大，嘴巴非常小，喉咙特别细，肚子非常非常庞大，那些手脚也都非常细小。隐住饿鬼分外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。

外障饿鬼，他所看见的外在的这些东西都变成他的障碍，所以叫外障饿鬼。外障饿鬼总是为寻找饮食而四处飘荡。他们没有吃的，没有喝的，于是到处寻找，

不停地寻找，但是始终一无所得。寻找饮食的过程中也会感受很多很多的痛苦。饿鬼么，主要是饥饿、干渴，几百年当中，根本找不到什么食物，连水的名字都听不到，到处寻找，特别的饥饿，干渴。他们的头和肚子那么大，四肢却都那么细小，根本支撑不住身体，行走起来非常艰难。

他们有时候看见远处有河流，就想跑过去喝水，但是走很长时间也不能到。好不容易走到了，哪有水啊？水已经干枯了，只剩下河滩，根本就得不到水，非常非常的痛苦。然后他们还继续找，有时又会看见在远处有果树，特别想吃。走到近前的时候，哪里有果树啊？树枝都枯死了，哪有水果啊？心里又特别失落，难过，痛苦。这样还继续找。有时候他们又在远处看见许多食物，他们好不容易才来到这个地方，一到近前，有许多手持兵器的护卫守护着那些食品，见到他们来就殴打、驱赶。他们根本得不到那些饮食，非常痛苦。一到夏天的时候，那个世界就非常的热，晚上月亮也是热的；一到冬天的时候，又非常非常寒冷，白天日光也是凉的。业障嘛，都是因业力所现，因业力所感，没办法。他们就要感受各种各样的痛苦，这是方便地说说而已。

饿鬼也有各种各样的，痛苦也是各种各样的，非常不容易，非常难啊！这是外障饿鬼。还有内障饿鬼。内障饿鬼，主要是内在的东西，就是他们体内的东西都变成他们的障碍了，所以叫内障饿鬼。

内障饿鬼也非常丑。跟外障饿鬼有点不一样的是，他们有时候也会得到一些吃的、喝的东西。但是他们的嘴特别小，吃不了多少东西。吃进去时，喉咙特别细，咽的这个过程很难，几乎咽不下去。终于咽到肚子里了，但是肚子非常非常大，根本不管用。一到晚上，肚子里的食物都变成火，整个内脏都会烧焦，然后还会恢复，反复感受这样的痛苦，非常非常难忍。

这是因业力所现，因业力所感，没有办法。我们想也想不到。这些隐住饿鬼离我们很远，我们也感觉不到，我们也看不见，也感觉不到他们的存在，根本无法感受他们所感受的痛苦，但确实是有这样的。这是内障饿鬼。

然后是特障饿鬼。特障饿鬼的长相和所处的环境与外障饿鬼和内障饿鬼都一样。这些饿鬼身体都非常大，手脚都非常细小，如茅草一样；肚子非常非常的大，如盆地一样。头大，嘴巴小，脖子、喉咙特别细，肚子非常大。

特障饿鬼身体更庞大。每个特障饿鬼的身上，都有无数小饿鬼。他们都咬他，吃他的肉，喝他的血，不停地吃、咬，怎么吃也吃不完，怎么喝也喝不完。但他自己什么也吃不到，什么也喝不到，饥饿干渴，非常痛苦。

隐住饿鬼大概分分这三种。还有很多很多种，也是各种各样的。我刚才讲的这些痛苦，都是大概形容，还有很多很多难喻的痛苦。这些饿鬼主要是感受饥饿干渴。我们一定要多思维观想，变换角度。实在体会不到的时候你就一两天不要吃东西，去感受感受，才能感受得到。真的，这都是窍诀。你这样舒舒服服地，要真正感受这些，真要体会的话，很难。他们不是一两天啊，很多很多年，好几百年连水的名字都听不到。很多饿鬼都是这样，非常不容易。

第二个就是空游饿鬼。空游饿鬼是在空中游荡的饿鬼。跟隐住饿鬼不一样。这些饿鬼离我们特别近，经常存在于我们周围的环境当中。他们有神通有神变，知道人的内心。他们飞来飞去，一瞬间可以围着整个南瞻部洲绕一圈。你们看看，多厉害啊！然后他们就到处跑，不停地跑，这就是他们的业力。

很多空游饿鬼都是心特别匆忙，没有稳定的时候，没有安宁的时候，一点点也停不住。他们为什么总是那么匆匆忙忙呢？就是怕有危害。他们心里也害怕，总是有恐惧感，为什么？因为他们死亡的方式非常残酷。他们大部分都是横死的，不是善终的。

他们死亡的时候，受到的刺激太大了，心一直悬挂着，恐怖着，总是有恐惧感，心一刹那也安定不下来，非常痛苦。没什么事，他们也到处跑，觉得有很多事要做。

每隔七天，他们就要以从前死亡的方式感受一次死苦。比如车撞死的，他就要这样死。药死的或自杀的，也要这么死。每隔七天他们都要再死亡一次，再感受一次死亡的痛苦。他们都特别的害怕，总是有恐惧感，不愿意死，到处跑，想把自己的痛苦和灾难转嫁给别人。但是其它众生怎么能代替自己的业呢？他们唯一的念头就是伤害众生，唯一的行为也是伤害众生。所以他们死后，大部分都是堕落地狱。有的人突然有病了，突然发疯了，有时候家里突然出事了，很多都跟他们有关系。他们自己也得不到安宁，非常的恐惧，非常痛苦。

很多空游饿鬼死了以后都会立即下地狱，像妖精、王鬼、死鬼、厉鬼、鬼女

这些。尤其是王鬼。王鬼是空游饿鬼的一种。

王鬼是怎么回事？现在大部分的人，死后都变成王鬼。为什么呢？很多人到临终的时候，放不下家，放不下孩子，放不下财产，这样他们的神识就不能离开，灵魂走不了，就变成王鬼，死鬼，鬼魔。

他死后就回来找这些亲人，儿女或者朋友啊。他是好心，他心里一直挂念着，放不下，就想回来看看家，看看儿女，看看这些亲朋好友。他们是鬼，我们是人，人和鬼毕竟是两个世界的众生，不能在一起。他一回家，家里人就会生病、出事、受伤害，甚至会发疯。现在很多不顺都与他们有关系。也是自己的业力，也是跟他共同的业力。

他为什么要这样牵挂你？那肯定是业呗，他的业。你为什么受他的伤害和影响呢？也是因果。都是业力、因果。所以，死的时候，要好好地送，把他送到西方极乐世界。没有这个能力，就给他多念佛诵经，为他做功德。这样对他一定有帮助。

但是我们现在都是相反，不给他念佛，也不给他念经，断气不超过几个小时，就送到冷冻室里，把他冻死。这些儿女也是，这个时候装，“啊，你死得太惨了，太早了，你怎么就这么走了呢？怎么不管我们呢？”就喊啊、哭啊。真的，一点点用处也没有，对亡者的伤害非常非常大。为什么这样说呢？他本来就很迷茫，放不下。你这么一叫一喊一哭，他的心就更乱了，更放不下了。那样的话他就一定会变成王鬼、死鬼，这样对大家都没有好处。

他变成王鬼了，对这些活人也没有好处。但是现在人死后就是这样。藏地也有这样的情况，但藏地好一点。尤其是在内地，这个时候，都装么，真心的很少。就是要面子嘛，怕别人说，怕别人笑话，“这儿女太不孝顺了”，然后就去喊啊、哭啊、装啊！真的，一点点好处也没有，对亡者和生者双方都没有好处。不应该这样。

我们应该把他们妥善地送走，念佛诵经回向给他们，这是最好的。他们到时候心有点散乱，或者是迷茫，或者放不下的时候，你一帮他，告诉他，不要这样，我们的缘分已经到了，你到该走的时候了，你就放心地走吧！你要好好地到西方极乐世界，或者是其他佛国，然后再来救度我们。

这样告诉他，然后给他念佛诵经，让他安安心心地走，这是唯一的方法。这样他才能放得下，才能走上解脱，才能往生。他往生了，然后还能回来，这个时候是真的救度我们来了。这个时候他们已经有能力了，帮我们消业，帮我们积福，让我们信佛，慢慢地让我们解脱成佛。

刚才变成王鬼了再回来，他不是救度来了，他是因贪心而来的，因这些执着分别妄念而来的，对双方都没有好处。所以不要装了。真的，我也参加过几回葬礼，一看就能看出来，都是装的，不是真心的。真的，别装了。有什么用啊？好好地把他送走，都能得到利益。

我们临终时候如果放不下，也会变成王鬼。我放不下寺院，或者是放不下这些道友，那我也会变成王鬼的。那你们也是啊，到时候放不下家，放不下儿女，放不下财产，你们都会变成王鬼，要感受饿鬼的痛苦。我们还会到处造业，将来还要往下堕落，这样我们就永远也解脱不了，不间断地感受痛苦。

饿鬼有隐住饿鬼，空游饿鬼。隐住饿鬼有外障饿鬼，内障饿鬼，特障饿鬼。空游饿鬼也有很多很多种。空游饿鬼离我们很近，很多的时候我们都能感觉到，身上有东西了，或者是家里有东西了，很多人都能看见，能听见声音，也能感觉到，这都是空游饿鬼，离我们很近。他们经常在我们周围环境里，所以我们很多时候也能感觉得到他们的存在，甚至能感觉得到他们的痛苦。

很多人都能到那些鬼神的世界，能看见那里很多众生都非常痛苦。空游饿鬼也分很多很多种，不仅仅是我刚才讲的这些。他们的痛苦也是各种各样的，无法想像，无法言喻，非常非常的不容易。他们的寿命也是非常漫长。一堕落饿鬼道，那真是出脱无期啊，以后就会越来越往下，要真正解脱是很难的。

第三个就是傍生。转生傍生的主要因缘就是愚痴，因愚痴所造的这些恶业。这些傍生也都是特别愚痴，呆笨。傍生有两种，一个是海居傍生，一个是散居傍生。海居傍生主要就是大海里的那些动物，什么鱼啊、虾啊、乌龟啊、海螺啊，各种各样的。我们到海边一看，那可是太多了，不计其数。

傍生主要就是互相残杀，互相吞食，大傍生吞小傍生。每一个大傍生身上，都积聚着无数的小傍生，这些小傍生刺入大傍生的身体，吃它们的肉，喝它们的血，它们都一直不间断地生活在痛苦恐惧的状态中，心一刹那也无法安住。

很多小傍生都积聚在大傍生的身上，然后刺入大傍生的身体，就这样不停地吃，不停地咬，不停地吸它们的血。就这样大的吃小的，小的吃大的，这样互相残杀，互相吞食，它们非常非常的痛苦，非常难忍，不间断地感受这些痛苦。

散居傍生，就是天上飞的，地上爬的这些动物。它们就在人间或者天境，我们都能看得见。它们也是非常的愚痴呆笨，互相残杀伤害，还经常会被人类捕捉屠宰。它们吃一口草，也要不停地东张西望，非常恐怖。

傍生的痛苦，我们一看《动物世界》就能感觉得到。它们的心一刹那也安定不下来，一直都在恐惧的状态中。吃一口草也是东张西望，东看西看，非常恐惧 。

我们这些人类也是经常捕捉、杀害它们。有的动物被杀害，是因为人类为了得到它们的骨头，比如大象。有的是因为人类为了得到它们的皮毛，比如老虎、豹子、狐狸等，皮毛都非常珍贵。还有的是因为人类想吃它们的肉，想喝它们的血，像牛、羊、马、猪、鸡、鸭这些。我们这些人类贪得无厌，为了得到它们身上的东西，然后就去抓它们，伤害它们。

它们自己的身体都变成自己生命的危害了。如果没有这些，这些人能抓它们吗？能杀它们吗？也是自己的业障，没办法，非常非常的痛苦。它们之间还要互相残杀。比如鹞鹰吃鸟雀，鸟雀吃小虫，互相吃。这就是傍生。

地狱、饿鬼、傍生这三个叫三恶道，我们造恶业了，恶业成熟了，就要堕落三恶趣。也许转生为饿鬼，也许转生为傍生，也许下地狱。一定要统统地忏悔，真的。不造业是最好的。

别再造业了，真的。有什么放不下的啊？都统统地放下，无始劫以来到现在混啊混啊，还没混够啊？还有什么放不下的啊！财产没有就没有，怕什么啊？感情没有就没有，又怎么了？有什么想不开的啊！为了钱财，为了感情，为了世间暂时的这些利益，不要再造业了！这些暂时的利益都非常非常微小。我们为了这些去造业，这个后果非常非常严重。一定要清醒清醒，不要再愚痴巅倒了！

财产也好，感情也好，不可能不变，一定会变，变也是很正常的。哪有恒常不变的啊？没有事，别为了暂时的这些利益再去造业，这样真的要感受非常严重的后果。我们这几天讲的，多不容易啊，无法想像！我们真正有一天到那个地步

的时候，我们怎么办？

现在我们这些人其实什么难处也没有，多好啊！人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇。有这么好的机缘，有这么好的机会，不珍惜，心里还继续想着世间这些琐事，家里这些乱七八糟的事。真的，太可怜了！

我们现在有什么难处啊？谁也饿不着，谁也冻不着，也有地方住，还不满意。人就是这样。我说过，人哪，不是缺什么，而是有欲望。人有欲望就有痛苦。如果我们没有欲望的话，我们现在还有什么困难？我们不是没有，都有了。吃的，穿的，住的，都有了。

我们现在很多人，虽然没有住上别墅，但是都有地方住。其实住别墅和住平房真的没有什么区别。你真正住上了别墅，那个时候你才能感觉得到，没有什么了不起的。那个时候你才对别墅没有兴趣。之前人就是这样，有欲望嘛。

我们也都饿不着，也不用大吃大喝，大吃大喝没有什么意义。你看现在人都愁啊愁啊，愁什么？愁应酬。经常到外面有应酬，就愁这个，不愿意参加，为了工作没办法。真的，平平淡淡的多好啊，但是人就是这样，真的想不开。人有时候特别的愚痴。我们穿的，虽然不是什么名牌，但是都很暖和，很贴身，不是挺好的吗？穿名牌又怎么了？我以前不穿名牌，现在有时候也穿名牌，感觉感觉，什么感觉也没有，真的没什么。你经常穿名牌，就没有意义了。

人啊，有欲望就有失望，有盼望就有绝望。俗话说的好，“知足常乐”，这是真的，最精华的。你不知足的话，就不会有常乐。有多大的权力，有多大的财产，也不会有快乐。知足常乐，都记住。这话说起来很普通，但是含义非常的深，谁也做不到。真正做到了，那你就了不起了。真的了不起了。

我们现在知道了三恶道的众生多么不容易，非常非常的痛苦，无法想像，无法言喻。我们现在还没有堕落恶趣，还没有感受这些痛苦，但是我们相续中有这些因缘，有一天会成熟的。现在，我们是该清醒的时候了，统统忏悔，把业都消掉。

这两天我们都学习了，知道我们无始劫以来到现在一直都在辗转轮回。我们在辗转轮回的过程中，做过我们父母的这些众生，现在正在感受着这些痛苦，我

们应该为他们发一个慈悲心，发一个菩提心，为他们学佛修行，早日让自己成佛，然后去救度他们。就下这个决心。

我们很多父母众生，现在都感受着这些痛苦，我们不能见死不救，不能轻易放弃他们啊！我们还是人吗？他们都做过我们的父母，做我们父母的时候，都对我们有恩德，恩重如山。现在他们因业力堕落恶趣，感受恶趣的痛苦，这也都是为了我们而造成的。现在他们感受这些痛苦的时候，只能自己感受，我们谁也代替不了。我们现在唯一能做的是什么呢？就是为他们发心发愿，早日让自己解脱成佛，然后去救度他们。这是我们唯一能做到的，唯一要做的。真的，就这些！今天就讲到这里吧。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2008年加行开示 轮回过患 （四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容是轮回的过患。六道轮回都有不同的痛苦。前几天我们讲的地狱、饿鬼、傍生，都非常非常痛苦，无法想象，难以表达。今天讲三善趣。人道、阿修罗道、天道也是一样，充满了痛苦。但是我们这些人，很多的时候都感觉不到，认识不到，把苦当成乐。

人也是非常的苦。人有三大根本苦，八支分苦。三大根本苦是什么呢？变苦、苦苦、行苦。

变苦是什么呢？一切都会变，世界上唯一不变的东西就是变，没有一样是恒常不变的，没有一样是长久的，都是短暂的，都在刹那刹那当中变，这本身就是个痛苦。感情也好，幸福也好，财富也好，名誉也好，地位也好，一切一切都是无常的，都在生命的进程中变化，最终都要失去。然而我们大部分人都是非常愚痴颠倒，不明理，把什么都当作恒常不变的，把无常当做恒常去执着。

我们在经历这些的时候，要承受各种变化和失去的痛苦。它一变，我们的心也跟着动，然后就受影响。感情一变，非常苦恼。财富、名誉、地位一变，财富没有了，地位没有了，名誉失落了，更是痛苦的不得了。它们的变化对的我们打击非常大，很多人都会想不开，甚至会走上绝路。人就是愚痴。这是变苦。

第二个就是苦苦。人都有很多苦，第一个苦还没有了脱，第二个苦又来临；旧的痛苦还没有结束，又添加了一个新的痛苦。苦上加苦，也是非常的痛苦。

然后行苦。行苦是我们所思所想、所做所行都是痛苦的因，或者是痛苦的果，包括我们所吃的、所穿的、所用的这些，都是痛苦的因和果，都离不开痛苦的本性。它们都会给我们带来很多很多不利，会让我们烦恼，会让我们痛苦。

昨天我们讲的，三恶道的众生非常痛苦，那些痛苦都难以忍受，不可想象。

其它人道、阿修罗道、天道，也是非常痛苦。但是我们这些人愚痴颠倒，很多时候都认识不到，把苦当成乐，然后去刺激自己，去伤害自己。非常的愚痴颠倒啊！

比如，我们吃的这些东西，住的这些房屋，在生产、建设的过程中，伤害过无数的众生。比如说房屋建设的过程中，杀害过很多很多的众生。我们的这些食品饮品，生产的过程中，也是伤害过无数的众生。所以我们现在吃一碗米饭，等于吃一碗虫子，就有这样的罪过。你看我们吃的、喝的、穿的、用的，都是痛苦的因，它们今生今世会给我们带来很多很多压力、烦恼、痛苦，将来也会给我们带来很多很多痛苦。

那怎么办呢？我们现在一定要转念。如果我们不转念的话，吃一碗米饭就等于吃一碗虫子，就有这么大的罪过。那我们住也是造业，吃也是造业，穿也是造业，用也是造业，时刻都在造业。我们一定要转念，最好要发菩提心，发慈悲心，为众生吃，为众生穿，为众生用。这样不但没有罪过，反而还会有很多很多的功德，能积累很多很多的福报。我们修行的境界，还没有达到这样的水平、这样的层次的时候，我们先供养三宝，然后再吃。吃完饭剩下的，我们可以布施给有缘的众生。先供养给三宝，剩下的布施给众生。

然后我们修法的时候，带着这些有缘的众生、我们恼害过的众生学法修行，做功德回向的时候也回向给他们。我们发愿的时候也带着他们，发愿我们将来成就了、成佛了，一定要度化他们。这样我们就能跟这些众生结上善缘。这样发心发愿，我们就不会有罪过，还会有一定的功德，也能积很多的福报。

若不是这样，我们没有转念，没有发心发愿，我们跟这些众生没有结上善缘，然后我们随便吃，随便穿，随便用，第一个消耗自己的福报，有一天会穷尽；第二个随时会伤害众生，将来要感受诸多痛苦。所以这些都非常重要。这样吃也不是白吃，穿也不是白穿，都是有意义的，都可以变成修行。我们这样转念，这样生活工作，这都是修行，能消业，能积福。

人还有八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。

第一个是生苦。我们在母亲的肚子里，也感受过很多很多的痛苦。第一个，身体不能流动，非常狭窄，就一直那么蜷着卧着，没有一丁点儿空间。母亲的肚

子里非常黑，什么也看不见，也非常的烦恼痛苦。胎儿也有感觉，有时候臭气非常大，也觉得非常脏，痛苦的不得了。母亲走路的时候，我们就感受像被风卷起来一样的痛苦。母亲卧床睡觉的时候，我们就要感受一座巨大的山压住一样的痛苦。母亲吃凉的东西的时候，我们就会感到寒冷的痛苦；母亲吃热的东西的时候，我们就会感受炽热的痛苦。在母亲的肚子里，我们不自由，非常的郁闷，非常的烦恼，要感受各种各样恐惧的痛苦。

我们出生的时候，也经历过很多很多痛苦的折磨。生下来的时候也是，非常的恐惧，就像从很险的悬崖掉下来似的，感受这样的痛苦。还有很多很多。这些婴儿在生下来的时候，第一个声音就是哭声。为什么呢？他们一直不停地感受痛苦，然后就生下来了。生下来以后，第一个声音就是哭声，这就能说明他非常的痛苦。如果他不痛苦，很快乐的话，第一声能是哭声吗？应该是笑声吧。人在母胎里的时候，一点点也不快乐，非常非常的痛苦，还有很多痛苦的经历，但是今天也没有那么多时间讲。

婴孩的时候也非常痛苦。他们有很多很多不便，有很多很多痛苦地折磨，但是那个时候不会说话，只能是哭。很多小孩经常哭，为什么？就是不舒服，心里很痛苦。

然后就是儿童。儿童也有儿童的痛苦。他们有自己的欲望与要求，达不到也很痛苦，很烦恼。现在儿童上学压力也非常大，非常烦恼痛苦。

然后就是青年、中年，那就麻烦了，事就多了，更痛苦了。这些青年人，毕业考试也有很多压力，非常痛苦。毕业以后要找工作，找不到合适的工作，也有很多压力，也很烦恼痛苦。这些青年中年人，很多都是在感情方面非常的难，都成为感情的奴隶，为了感情经历过很多的坎坷，为了感情感受过很多的痛苦。非常不容易。

我们做工作，在单位上班也是，哪有一帆风顺的？经常有挫折。自己创业更不容易，也要感受很多痛苦。除了烦恼就是痛苦，除了痛苦就是烦恼。

人哪，就这样被痛苦折磨着。他也是没有办法，他特别渴望解脱，特别希望自己能够幸福快乐。然后就去结婚、成家、生孩子。但是一个比一个难，越来越有压力，越来越有痛苦，烦恼会越来越多，越来越大。从小到大，从小到老，一

直烦恼痛苦。除了烦恼就是痛苦，除了痛苦就是烦恼。烦恼痛苦，烦恼痛苦，烦恼痛苦……就是这样混日子，一天一天，一个月一个月一年一年，就这么混。

说实话，没有真正快乐过，没有真正幸福过。真正的快乐不是这样的，真正的幸福不是这样的。你们现在所说的这些快乐都不是快乐，都是痛苦。我跟你们讲过，吃喝嫖赌这些，对精神、对身体都有一定的损伤，当时或过后，一定会带来很多很多的不利，会带来很多的烦恼和痛苦，内心也非常空虚。

现在很多人都会非常感叹地说："人哪，真不容易，人活得太苦了，太难了，太累了。"都这么说。连小孩都会说，活得没有意思。

人哪，非常非常的的烦恼痛苦。很多的时候，人都非常迷茫。我们从无始劫来到现在，不停地被折磨着，痛苦着。现在很多时候都有点习惯了，没有什么太大的感受，有时候也感觉不到，认识不到。其实一直都在痛苦，没有真正的快乐，没有真正的幸福。所以人非常非常不容易。

第二个就是老苦。人都会老。到时候，再好的名牌化妆品、保养品都无法留住青春，六根都会衰退。眼耳根衰退，看不清东西，听什么都费劲。舌根衰退，吃什么都不香，没有味道。身根衰退，穿什么都不暖和，也没有什么感觉。意根衰退，什么都记不住。六根一衰退，什么都不好使了。头发也开始白了，脸上也开始有皱纹了，也没有以前那么好看，牙齿脱落，吐字不清，走路也不方便，非常的痛苦，别人都嫌弃。

这些老人都爱说话，但是没有人理，心里很失望也很痛苦。老人就像小孩似的，喜欢参与这些事情。年青人谈什么事、做什么事他们都爱参与，但是别人都不理，自己也参与不上，心里也失望烦恼痛苦，非常的孤独，自己也希望赶快死去。但是一想死亡，又害怕死，内心异常孤独，痛苦。

第三个就是病苦。人的身体由地、水、火、风，四大组合而成。四大不调的时候就会生病，会遭受风、胆、涎等各种疾病的折磨。尤其是现在，病特别多，高血压、心肝病、脑血栓、糖尿病、癌症，各种各样的病。这些病一染上，体力立即消失，身体再强壮，再美丽，再有权利，再有势力，财富再丰富，也没有用，帮不了。然后就开始卧床不起，说话也是有气无力。气还没有断，但是没有力量，说不出来话。再无畏的英雄，也无能为力。吃也吃不香，睡也睡不着，还要感受

服药、针灸、手术这些痛苦，生活也不能自理，脾气也开始变得特别暴躁、易怒。短时间内还行，如果过长，护理的那些人也不能耐心照顾。渐渐自己心里也很孤独，很痛苦。一想到有病会死，也特别的恐怖，害怕，也折磨的不得了，心非常的迷乱，非常的痛苦。这就是病苦。

然后死苦。一般是通过病苦而进入死苦。死的时候四大分散，非常非常难忍。我们平时感冒了，有时候头有点疼了，就都非常难受疼痛似的。但是我们最后断命的这个病，那不是一般的病。通过这个病，我们的四大组合就会分散，到临终的时候，病情会恶化，非常难忍。这是第一个。第二个，你明明知道要离开这个世界，一切都要失去，连自己的身体都带不走，非常牵挂。放不下家，放不下儿女，放不下财产，非常非常的烦恼痛苦。第三个，到临终出现隐没次第的时候，会出现很多恐怖的现象，非常可怕。死亡以后，我们还要进入中阴身。中阴身也有很多恐怖的景象，遭受很多痛苦。那些阎罗狱卒们来接的时候更恐怖。他们手里都拿着各种兵器，嘴里喊着打杀的声音，震天动地。他们非常的恐惧、害怕、痛苦，非常不容易。

生苦，病苦，老苦，死苦，四大苦，非常非常的苦啊！我今天只是简单地给大家讲，详细地讲还有很多。除此以外，还有怨憎会苦，爱别离苦，求不得苦，不欲临苦这四种痛苦。

怨憎会苦。这些怨家、敌人仇人，我们非常恨他们，非常不愿意见面，不愿意跟他们在一起，但是因业力无法分开。经常见面，经常在一起，互相伤害，都是痛苦。现在很多人在家里也是，在单位里也是，跟那些不喜欢的人在一起，非常不顺眼，非常不顺心，非常讨厌。但是没办法，就在一个单位里，就在一起工作。心里也是很受委屈，非常怨恨。有的就在一个家庭里，就在一起住，没有办法，其实一天、一分钟、一秒钟也不想见，不想在一起。但是没办法，就是这样折磨。这就是怨憎会苦。

现在很多家里，很多夫妻都是，没有感情，互相怀着怨恨，但是离也离不了，还得在一起过日子。在单位里也是，很多人都是不愿意在一起，但是没办法，就得在一起。这都是不自由的。这叫怨憎会苦。

然后是爱别离苦。自己喜爱的人，不愿意分散，想永远都在一起，每分每秒

也不愿意离开，但是没有办法，到时候还要分散，到时候还得失去，到时候还得离开，这叫爱别离苦。这都是没有自由的。人就是这么苦。

求不得苦。人都有欲望，想追求很多很多，但是越求越得不到，越追越得不到。得不到就痛苦，这叫求不得苦。

不欲临苦。不希望降临的，都降临到自己的身上。这些不吉祥的、不利的、不好的，这些痛苦烦恼都不希望有，不愿意感受，但是没办法，就是有，你就得感受。这些就是不欲临苦。

这些都是人的痛苦。人道中只有痛苦，没有快乐，一定要清醒清醒啊！大家不要再迷茫，不要再糊涂，真的，现在应该清醒清醒。我们把苦当成乐，假当成真，这叫颠倒。实际上都是痛苦的因，痛苦的果，都离不开痛苦的本性，都离不开痛苦的范围。都是痛苦的，没有快乐。真正的快乐不是这样的。把我执我爱断掉，自私自利放下，那个时候，才会有真正的幸福快乐。那个时候的快乐才是真正的快乐，那个时候的幸福才是真正的幸福。

我跟你们讲过，物质的享受不是真正的享受，精神的享受才是真正的享受。表面的快乐不是真正的快乐，内心的快乐才是真正的快乐。我希望大家都能认识到，然后去追求内心的快乐，别再追求表面上的快乐；去追求精神上的享受，别再去追求物质的享受。物质的享受代替不了精神，如果精神上没有享受，物质再丰富也只有痛苦，只有烦恼，不会有真正的快乐。

你真想幸福，真想快乐的话，你要通通地把这些物质的贪念都断掉。物质的贪念断掉了，物质看淡了，精神才能活泼。精神活泼了，我们才能真正地幸福快乐。之前是不可能的。物质看得越重，精神就会越衰落，越贫乏。越来越追求、执着物质的时候，人的精神就会越来越贫乏，越来越空虚，然后就会越来越痛苦，越来越烦恼。

你看现在很多人都是，以前一直追求物质，追求钱财，追求感情。现在得到了，钱也有了，什么都有了，但是没有快乐。他们现在正在反省，什么原因？我该有的都有了，怎么还没有得到快乐呢？这个快乐是怎么回事啊？有钱也不快乐，有家也不快乐，有孩子也不快乐。都知道自己的苦，都能感觉得到自己活得累，然后去寻找很多很多的原因和理由，“是不是没有结婚啊？”然后结婚成家，

没有解决问题。“是不是没有孩子啊？应该有孩子。”然后生孩子，又没有解决问题 。“是不是没有钱啊？”然后就追求钱财。很多人现在都得到了，也没有快乐。有的人一想：“是不是没有权啊？”然后就开始追求权力。有的人也得到了，但是仍然不快乐。都说过，真的，明星也说过这个话，当官的也说过这个话，有钱的人，大老板、大企业家也说过这个话。他们都没有真正得到快乐。

他们会找很多的原因和理由，然而都不是。那真正的原因，真正的理由是什么呢？我们刚才说的：欲望、盼望。最根本就是我执我爱，自私自利，贪嗔痴慢疑等这些烦恼。有我执我爱，就会有自私自利。有自私自利，就会有贪嗔痴慢疑等这些烦恼。有烦恼就会造业。造业了，就要有报应，就要感受痛苦恶报。就是这么个原因，没有别的。所以现在我们统统把这些都断掉，这是唯一的方法。

上三道第一个是人，第二个是阿修罗，第三个就是天人。阿修罗也叫非天，阿修罗这些众生也很有福报，寿命也比较长，世间的福报很大，跟天人差不多一样。但是他们嫉妒心特别强，嗔恨心特别重，经常不断地打打杀杀，愿意搞战争，永远处在战争中，感受战争的痛苦。

从阿修罗的世界里长出一棵如意树，非常高。树根在阿修罗的世界，树上结的果都在天界。天人经常到如意树前，去求所需要的东西。阿修罗想不通：这树根在我们的土地上，应该是属于我们的。但是我们什么也得不到，全部都被天人拿走了，我们应该让这个树归我们。于是他们就开始和天人作战。

阿修罗虽然比人高，但一比那些天人，还是有差距。天人的福报比阿修罗还大，长得也比阿修罗高。兵器也是。阿修罗有各种兵器，但是一比天人的兵器，差他们搞战争，往上打，有时候会败给四大天王，有时候也能打过四大天王，然后三十三天的那些天人都下来帮四大天王打仗。阿修罗们会死伤，却也没有什么方法。天人就不是这样的。天人有很多甘露，一用那些甘露就立即能恢复。阿修罗一比天人，身体也特别微小，生命也特别脆弱，根本战不过天人，总是失败。他们不间断地打打杀杀，不间断地搞战争，在战争中受伤死亡。死了以后又投生为阿修罗，又去战争，主要感受这样的痛苦。这就是阿修罗。

第三个就是天人。天人的福报非常大，相貌也非常好，条件也非常好，一直享受。他们的寿命都非常长，但是在他们感觉中，一瞬间就过去了。为什么呢？

因为他们的内心非常散乱，非常放逸，条件非常好，光享受，就什么都忘了。什么学佛修行就更不用说了，其它的事情也很难做成。他们的寿命其实很长，但是在他们的感觉中，没有多长时间就过去了。

他们一直享受，快到死的时候，就会感受显现死亡征象的痛苦。他们在死亡之前的七天内，五种死相现前，对他们来说，这也是个很大的痛苦。这七天之内，他们身上的光没有了。以前天人身上有光，可以照射一由旬或者一闻距。但是这个时候光消失了。第二个是以前他们特别喜欢坐在宝座上，但是到那个时候，他们不愿意坐在宝座上。以前天人的花蔓没有枯萎的时候，现在花蔓枯萎了。天人的衣服以前沾不了五谷，现在开始沾上五谷了。以前天人身上没有汗，这个时候身上开始有汗了。于是他们知道自己快要死了。其它那些天人，这个时候就会离开他，在远处给他撒花：愿你转生到人间，再修福报，再升天和我们一起享受。之后他们都离开了。

他们自己感觉孤单，这是第一。第二，出现这些死亡的征象以后，心里也非常烦恼痛苦。他们有神通，通过神通一观察，知道自己要死了，还知道自己堕落的地方，要转世的地方。这些天人大部分都会下地狱，他们一看地狱的状况，就非常非常地恐惧、害怕，也非常痛苦。天人也没有快乐，也是痛苦。他们虽然物质的享受非常充足，但是他们的内心非常的散乱，非常放逸，也得不到真正的快乐和幸福。然后快到死的时候，还要感受这些痛苦，死了以后还要下地狱，也没有什么好的。

地狱、饿鬼、傍生是三恶道，人，阿修罗，天人是三善道。将六道一个个观察思维，现在我们知道了，六道轮回都有痛苦，一处也没有安乐。所以说我们对轮回的贪念，对世间的贪着，一定都要统统地断掉，这个非常的重要。

我们要了解轮回，要了解轮回的可怕呀！真的，这都是事实啊。讲这些痛苦的时候也是，我们讲的只是一部分。我们刚才讲人的苦，也是一部分。我们都是人，我们在做人的过程中，在这一生一世当中，经历过很多很多坎坷磨难，感受过很多很多的痛苦。不仅仅是这几个，还有很多很多。真的，非常痛苦。我们都感觉到，我们都知道。我在这里讲的是大概，都是一部分，还有很多很多不可思议的痛苦。

六道轮回到处都充满了痛苦，都像个火坑，都像个苦海，没有一点一滴的快乐。一定都要弄明白，搞清楚。不要再糊涂，不要再迷茫，一定要清醒。所以对轮回不能有贪念心，应该有一个厌患心，有一个恐惧心，这样我们才能真正生起出离心。

我们前面讲的人身难得、寿命无常、轮回过患，这些都是修出离心的唯一的方法。我们把这些道理都通通地弄明白，对这些道理有一个甚深的了解与体会，这样我们才能真正生起出离心。在自己的相续中有了出离心，然后我们修其它的法就都没有什么难处了，一定会成就的。

今天就讲到这里。最后祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

2008 年 开显解脱道 轮回过患

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天讲轮回过患。

具足众多难忍之苦痛，彼现安乐欺意无常众。

一切有漏五蕴痛苦因，三界轮回犹处火坑中。

我等不知如是尚贪世，总集三宝上师悲眼视，

生起出离意乐求加持。

佛讲六道轮回只有痛苦，一处也没有安乐。如果我们没有学好，没有解脱的话，就要流转轮回，就要感受无穷无尽的痛苦。六道之中，不管是人道还是天道，或是其他的道，都充满了痛苦，没有丝毫的安乐。我们现在有的时候还是没有感觉到，没有认识到。虽然我们是人，但是我们根本不了解人生的苦，我们非常迷茫，非常愚痴，把假当成真，把苦当成乐。我们所认为的、所追求的这一切都是痛苦，并不是快乐。若是我们没有把握好，若是错过了，那我们就要流转轮回，就要堕入恶趣，就要感受恶趣的痛苦——地狱的痛苦、恶鬼的痛苦、傍生的痛苦。这些痛苦无法表达，难以形容。

我们现在所讲的、所说的，都是大概的描述，根本不是真正的体验。极乐世界的功德无法衡量、无法表达；地狱的痛苦也是无法表达，无法形容，非常非常的痛苦。地狱有八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱，一个比一个痛苦，一个比一个恐怖。八热地狱到处都是烈火，山是炽热的火山，地是烧红的铁板，水是融化的铁汁。一般的众生稍微一接触地狱的环境，立即就会烧焦，一刹那也无法忍受。但是，地狱的众生死不了，因为地狱的环境、痛苦、情景，都是以他们自己的业力所现、所变的，所以就要感受，就要承担。还有复活地狱、黑绳地

狱、众和地狱、嚎叫地狱、大嚎叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱等。不同的地狱中有不同的痛苦，非常难忍，不是一般的难忍。

我们的身上喷到一点火焰、火星就忍受不了，就烫得不得了。地狱的痛苦不是这样，地狱的痛苦才是难以忍受的。我们如果不好好修，一定会堕落地狱，会感受地狱的痛苦。真的，不害怕吗？我们现在遇到了佛法，明白了这些道理，但还是不深信、不相信这些。很多人根本不知道害怕，所以就没有生起真正的恐惧、厌烦之心。很多人都不爱听这些无常、轮回、因果，只想听功德、利益、好处。不想了解我们正在感受的、以及将来要感受、要接触、要去的地方。多愚痴呀！光想听好听的，一说功德、利益如何如何大，都爱听，都特别积极，心情也非常好。虽然现在很多人都在信佛，都在学佛，但是都没有真正去学修，去体会佛教这些最基本的无常、因果、轮回的道理。

很多人都不爱听、不爱学、不爱修这些。曾经有人跟我说过，你到汉地不要给他们讲这些轮回、因果，因为他们都不爱听、不爱学。但是我并没有这么做。你爱听也好、不爱听也好，我也要给大家讲。因为这些才是真正的佛法，才是对人生，对众生真正有帮助的。现在好多人都有进步，都有变化，都有所成就，多亏了修加行。尽管你们现在只是学到了一点点，还没有彻底学到，就得到了这么大的利益，就对你的人生有这么大的帮助。假如当时我没给你们传这个法，而是传了其它的法，也许对你们的人生，对你们的修行不会有实际帮助，或者说不会有这么大的帮助。

所以要想改变心态、改变人生、改变命运，你就要思维这些，就要学修这些。佛为什么讲这些？所有的佛法都从六道轮回、三世因果开始。如果你没有懂得这些道理，没有深信这些道理，没有真正的体会，修其它任何法都不会有成就的。不管你是发菩提心，还是要证悟空性智慧，都要靠这些前行、基础的修法。你懂得了人生难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理以后，你才会精进，才会真正地进入佛门学修佛法，之前是不可能的，只是在表面上、形式上学修而已。现在很多人都是在形式上、表面上的学佛修行。所以说，加行非常重要。

一定要反复地思维、反复地观察，反复地观想六道的痛苦，这样你才会升起真正的出离心。

八寒地狱那个世界里，冰天雪地，要么是冰川，要么是雪山，到处是狂风暴雪，非常非常的寒冷。我们一般的人类、一般的傍生到那个环境一下子就会冻僵，但是地狱的众生死不了，它要不死不活地感受寒冷的痛苦。八寒地狱的那个痛苦，不是一般的痛苦，非常地难忍。真的，我们应该多思维、多观察，如果你实在感受不到，实在体会不到的时候，你应该在冬天，尤其是天气非常寒冷的时候，裸体在外面呆一会儿，你就会感受到这种寒冷、痛苦的感觉。如果有这个条件，应该去体验体验。在藏区有这样的修法，我们以前也体验过，冬天裸体在山上，在狂风暴雪里，也就呆几个小时，就会稍微地感觉到八寒地狱的痛苦。

近边地狱在无间地狱的周围，那里的众生也要感受各种痛苦，也是非常难忍。还有孤独地狱的众生，没有固定的处所，没有固定的痛苦，也没有固定的寿命，什么样的情况都有。孤独地狱的众生到处都有，这些柱子、墙、树、绳子里都有。我们在关门的时候，他们会感觉自己被关上了；开门的时候，他们会感觉自己的身体被拉开了。我们砍树，割树、锯树的时候，他们感觉自己被切开了，被砍掉了，或者是被锯开了，就这样随时感受痛苦，随时感受恐惧。所以我们不管是开门关门的时候，还是做其他什么事情的时候，都应该多念观音心咒，多发慈悲心。什么叫地狱？我们的心最不清净的时候，就会感受到这些痛苦。

还有饿鬼，感受饥饿的痛苦；傍生，感受互相残杀的痛苦；阿修罗嫉妒心、嗔恨特别强，总是发动战争，死亡后再投生，再战争再死亡再投生，感受战争的痛苦。天界都是福报比较大的众生，虽然他们有很大的福报，但只会享乐、放逸、懈怠、懒惰，没有学法修行的机会。虽然他们寿命也很长，但是他们感觉不到长，时间很快就会过去，业力穷尽的时候，他们还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。相对来说，六道里的天人和人是比较有福报的，但也是只有痛苦没有安乐。

我们看人间三大根本苦，变苦、苦苦、行苦。变苦，是所有的一切都会变，不管是情感还是财富、地位、名誉都会变。这些物质、环境一变，我们的心也会变，然后就痛苦。苦苦就是苦上加苦。然后是行苦，所有的行为都是痛苦的因和痛苦的果。如果我们没有把握好，若是我们没有转变心态，我们吃一顿饭、吃一碗米的罪过，相当于吃一碗虫子。连做饭、吃饭都是在造业，然后都是痛苦的因。为什么？因为我们制作这些物品的同时造了好多好多的业，这些果报将来都由我

们自己来承担。

然后是生苦、老苦、病苦、死苦。生苦，我们生下来的时候要感受好多好多的痛苦，大家应该都有这种经历。孩子生下来的时候，第一声就是哭声。他为什么不笑呢？因为他感受的是痛苦，不是安乐，所以他只有哭声，没有笑声。出生的过程我们现在连想都想不起来，都忘了。然后是生苦、老苦、病苦。不用说生大病了，仅仅有点小病也忍受不了。真正有大病了，我们能忍受得了吗？然后是死苦，死苦更苦。以前我们有过很多死亡的感受，但是都忘了，现在我们暂时还没有这种经历，所以没有感觉到，都觉得自己不怕死，都觉得没有什么。到时候你看看，死苦更可怕。到时候四大分离，通过病苦进入死苦。夺去生命的病苦不是一般的苦，非常难忍。要死的时候，你明明知道要失去一切，不管是家人、孩子、财富都要失去，然后放不下，心里非常地难过，非常地痛苦，不是一般的痛苦。由于自己造的业，还会出现各种恐怖的现象，非常地恐惧。然后逐渐要进入中阴界，那就更难了，不知道去向，非常地迷茫。

六道中只有痛苦没有安乐。我今天在这里讲的简单，因为没有那么多时间，在《百日共修》里讲得仔细，我希望大家多次地学、反复地学，这样对你们的人生，对你们的修行一定会有帮助。我们还不了解轮回，还不知道轮回的苦，所以无法产生真正的出离心。若是没有出离心，我们无法能够学修佛法。如果不能学修佛法，我们无法能够解脱成佛。所以说，这些非常关键，非常非常重要啊！一定要高度重视，一定要多看。先把这些道理想通、想透、想明白，然后再去修其他的法。

有的人说，六道那么苦，人生那么苦，是不是我们统统要远离，统统要逃避啊？不是。没有真正认识到轮回的本性、诸法的本性，不了解的时候，这个时候它就是轮回，就是痛苦，感觉非常的恐惧。真正认识到了，那个时候并不可怕，也不痛苦，这是个认识的过程，转变心态的过程。如果你认识到了，心态转变了，六道轮回就是净土，除此之外没有净土。

米勒日巴尊者也说过，他当时也害怕因果，害怕轮回，然后就跑到山上去学啊、修啊，后来他了解到、认识到了，所以就没有恐惧，也不害怕，也不痛苦了。所以轮回就是净土，这些众生也都是佛，除此之外没有净土，也没有佛，这是一

个认识的过程。大家一定要反复地学修因果不虚、轮回过患这些道理。学好了，修好了，就会认识到诸法的本性，轮回的本性，这个时候就不会有恐惧，也不会有这种痛苦，处处会感受到快乐。现在你没有认识到的时候，处处都会感受到痛苦。就是一个转念的问题，所以要多学。《大圆满前行引导文》，《百日共修开示》里都有这些，越看会越明白，越明白会越不害怕，但是有过程。刚开始的时候一定会害怕，一定会恐惧，再学再修，最后就没有恐惧，也没有痛苦了，这个时候才是真正的解脱。

我经常给大家讲，在生活中要时刻转念，你能够将一切都观为清净圆满，它本身也是清净圆满的。如果你自己没有认识到，认为一切都是不清净、都是不好的，那处处都是不清净，不好的，都会让你烦恼，都会让你痛苦。什么叫轮回？什么叫涅槃？自己处处能把握住自己的心态，一切观为清净圆满，就是涅槃。不能把握住自己的身、口、意，一切都观为不清净，观为不好的，就是轮回。

轮回和涅槃就相当于是手心和手背，就是一个心的转变，所以都要观为清净圆满。没有不清净的，没有不圆满的，没有不好的。有病也是个好事，有灾也是个好事，有难也是个好事，这样转念了，你就解脱了。如果你没有这样做，把有病当做坏事，然后着急、烦恼、痛苦。有灾了又开始把它当做坏事，去逃避，去执着、烦恼，这就是轮回。这样处处都会遭受痛苦，处处都会受到伤害。对一个修行人来说，没有什么不好的，都是好事，有病也是好事，修行的机会来了。身体不好、有病，这是前世造的业，现在通过忏悔可以消掉，这就是消业。通过生病，你可以修自他交换、自轻他重菩提心，还可以修忍辱。这样就是在修行，在积福。

我们身体不好了，有病了，就都害怕了。这个时候大部分人都是心慌意乱，非常地害怕。佛说，我们是愚痴的，颠倒的。为什么这样讲？因为这个时候不应该心慌意乱，不应该着急，应该相信因果，应该去忏悔。你能够如理如法地去忏悔，业消了，病就好了。这样的去病是从根里去，是抽薪止沸。你们现在去到医院找医生，去看去治疗，暂时能缓解，但是这叫扬汤止沸，不能从根上解决。消业的机会来了，要从根里去除，以后你就再也不用感受这种痛苦了。如果我们着急了、上火了，不但对病情没有好处，还会有坏处。所以说为什么有些人得病以

后，始终不痊愈，原因就是没有消业，没有抓住这个机会。

修行就这么修，修忍辱就这么修，从根里去除，这样以后就不用再感受这样的痛苦了。如果不是这样，你将来还要感受这样的痛苦。有病了，没有修行的人就心慌意乱，一着急一上火，病情就越恶化，就越不好治，有的彻底治不了，有的只是暂时能治，但是这个过程也非常慢，这都是我们自己造成的，我们自己的心造成的，我们的心不稳定。

以往我跟大家讲过：在美国专门做过试验，有两个人，一个人真得了癌症，而且是晚期；还有一个人根本没有病。但是为了试验、研究，医生对那个没有病的人说，你是癌症晚期，没有多长时间了，你自己心里要有准备；然后对那个癌症晚期的人说，你没有病，只是感冒，没有事，很快就会好的。结果那个没得病的人，不长时间真得癌症了，没几个月就死了。那个真有癌症的人却好了。这都是自己的心造成的，没有别的。

所以说，对一个真正有修行的人来说，有病是机会，是消业的机会。如果你能把握住了，这不是有病，是去病；这不是着魔，是去魔。若是你没有把握住，那就是生病了，就是着魔了。主要是自己能不能把握住，自己怎么去面对。我们只有学会这样做，这样去修行，最后才能解脱。我经常跟大家讲，修行和生活不要分开，修行和工作不要分开，就是个这个意思。在生活中、工作中、顺境中积福，在逆境中消业。都是修行的机会，都是修行的机缘，有病有灾也是好事，也是消业，也是还债。

现在很多父母都非常担心儿女将来找不到更好的工作，其实都是有自私的心。为什么这么讲呢？怕儿女找不到好工作，会给自己带来负担，给自己带来麻烦。要是没有好的工作怕嫁不出去，怕生活上有问题，自己以后就要帮助他们。就担心这些，不是真心地为儿女、为众生。我说过，如果你有真诚心，你为儿女做事也是一种善事，也是一种修行。但是，因为我们都是虚假的，都是自私的，所以就造业了。

对一个真正有修行的人来说，无所谓。带来负担就带来负担，带来麻烦就带来麻烦，这是还债的机会啊！有没还完的债就继续还，今生还清了，将来就不用再还了。还是不懂因果，不相信因果；还是不懂轮回，不相信轮回。有的人会说：

"我怎么不相信轮回啊？我相信轮回，轮回太苦了，人生太苦了，我要解脱啊！我已经有出离心了。"你这个心不是出离心，是逃避心，你现在在逃避。你真懂得了因果，你不可能有这种心态，不可能有这个逃避的心，该面对面对，该承担承担，该还还，该消消，是这种心态。

修行就是了缘，了债，了生死。缘没有了，债没有还，你怎么能了生死呢？

真的，都不懂。现在儿女与父母、父母与儿女之间都是欠债、还债，都是债务关系。有的是父母欠儿女，有的是儿女欠父母，但大部分都是父母欠儿女的，也有儿女欠父母的。儿女也好、夫妻也好，不但不了缘，还结了好多好多的恶缘，还互相埋怨、互相残害。儿女埋怨父母，父母埋怨儿女；先生埋怨太太，太太埋怨先生。这样是继续结恶缘，根本了不了缘，根本了不了债，这样无法能够了脱生死，然后还要继续在六道轮回流转，要感受无穷无尽的痛苦。

作为人都这么难，这么苦，但是我们还没有感觉到，没有认识到。你们从小到大，从少到老，真正快乐过，真正的得到过幸福吗？没有！真正的快乐、幸福不是这些，你们所认为的快乐、幸福，并不是真正的快乐、幸福，都是在刺激自己，伤害自己。有的人说，"我要享受，我可不能修行啊！"你不是在享受，你所享受的这些都是对你有伤害的，我们不说来世要下地狱，今生今世也是，对身体、对家庭、对自己都有一定的伤害。

仔细看看，仔细观察观察，吃、喝、嫖、赌，坑、蒙、拐、骗，哪个不是对自己身心的伤害？我们不说将来的因果，只说现世的因果，真的，众生愚痴。都是自己折磨自己，自己伤害自己，所有这些不清、不净的严重的后果，是自己给自己带来的。有时候心里真是觉得活该，谁让你去造业的？谁让你去伤害自己的？现在都讲究营养，讲究卫生，但是如果心里不卫生，心灵没有营养，再搞这些也没有用。现在都吃什么营养品，吃这个吃那个，但是最终都吃坏了。然后讲什么卫生，结果都把自己弄坏了。这都是不究竟的，最究竟的是心上的东西。

不是给你们讲过么，心灵的健康才是真正的健康，内心的快乐才是最大的快乐、真正的快乐，精神的享受才是最大的享受、真正的享受。心灵健康了，内心快乐了，精神活泼了，这样才对自己的身体没有伤害，这样身体就会越来越健康，也会越来越聪明，会越来越有智慧。在任何境界中如如不动，在任何境界中都依

然开心，依然快乐，那多好。这才是真正的享受，真正的快乐。一定要反复地、仔细地观察。你们所认为的，你们所感受的这些，是不是真正的快乐，是不是真正的幸福，是不是真正的解脱？这都需要认真考虑，仔细观察，最后才能察觉得到，才能明白。

其实，开悟并不难，解脱并不难，但是我们愚痴颠倒，连最基本最简单的道理都不明白，最容易的事情都做不到。一说观想，一讲这些道理，都觉得太复杂了，太深奥了。其实这些并不复杂。《大圆满愿文》讲的，"自心简易难信之秘密"，自心、法性、佛心都是一样的，都是一个道理。"简易难信之秘密"，就是非常简单，非常容易，但是都不相信，都做不到。这就是我们凡夫的特点，其实一转念就行了。

真的，我为什么反复给大家强调，反复给大家讲这些轮回过患、因果不虚、寿命无常、人身难得呢？怕你们还没有真正深信。就像我们刚才说的那样，你遇到逆境的时候，遇到疾病的时候，真的不会心慌意乱，一定会立即忏悔，从根本上解脱了吗？如果没解脱，为什么不学着做呢？在座的各位都认为自己在学法修行，到底是不是？自己看看，这个时候自己能不能做到，会不会这样去做，这样去面对，这样去解决？到时候恐怕做不到。你去找医生，去医院，去治疗都可以，但是都能当做佛菩萨的事业，都能当做佛菩萨的加持，也都能观想成是诸佛菩萨的一些摄受，那样也可以。

确实是这样，都是药师佛的变化，药师佛的事业。这样你去医院，你去找医生，通过医院治疗，都可以。我们遇到逆境的时候，遇到对境的时候，根本想不起来这些，把佛法忘了，修行没有了，就是凡夫俗子。有修行的人和没有的修行的人，到关键的时候，在顺境中、在逆境中都不一样。有修行的人在顺境中也能保持稳定，在逆境中也能保持如如不动。什么叫如如不动？如如不动不是像木头那样，像石头那样，没有任何的念头，没有任何的想法。而是不执著任何外境，不受任何外境的影响，顺境来了也不会得意忘形，逆境来了也不会惊慌失措。要解脱，要自在，是心要解脱，心要自在。

现在我们为什么在轮回里呢？因为我们的心被外境所控制，我们的心被境转，这个时候是轮回，是痛苦、是不自在。什么叫涅槃？什么叫解脱？什么叫自

在？我们要转变，让境为我们的心转，这个时候就自在了。什么叫“让境为我们的心转”呢？我们的心如如不动，心态处在一直平静，一直平衡，一直稳定的状态。不管是在逆境中，还是在顺境中，都让境为我们的心转。现在是我们的心总为境转，什么意思？我们总是动心，遇到顺境就高兴了，遇到逆境了就不高兴了。想得到好处，不愿意遭受痛苦，遭受挫折，这叫心被境转。心不自在，心没有解脱，为外境所控制、所利用，我们的心现在是欲望的奴隶，是烦恼的奴隶，我们都是奴隶，所以没有自在，只有痛苦。

佛菩萨到处都有，不是只在一个地方，他们也会流转轮回，但他们是自由地转，他们是为了众生而转，这不叫轮回。我们是不自由地转，被业力牵引，被烦恼牵引着转，所以我们辗转轮回。我们所感受的是痛苦，他们所感受的是快乐。莲花出于污泥中，但是它没有被泥染污。那些佛、菩萨、大德们虽然在轮回，但是他们没有被轮回染污，他们没有痛苦，这就是快乐。我们跟他们不一样，这其实就是佛和凡夫的区别，这就是涅槃和轮回的区别。简单地说就是一转念，就如同手背和手心，没有太多区别。其实极乐世界就在眼前，但是有的人看就是轮回，有的人看就是净土，都不一样。

佛在经中讲过，同样一杯水，六道的众生所看见的、所感受的都不一样。在地狱众生来看是铁汁，饿鬼众生来看是脓血，人看就是一杯水，天人看就是一杯甘露，佛菩萨以智慧之眼来看就是一尊佛。任何东西都是这样。在我们这个房间里，肯定有地狱的众生，有饿鬼的众生，也有傍生。这里对地狱众生来说肯定是地狱，对饿鬼道的众生来说这里肯定是饿鬼道，对傍生来说，对苍蝇、蚊子来说就是它们的世界，我们人来看就是大殿，就是上课的地方。这里肯定也有天人，他们感受到的肯定是天堂，佛菩萨感受到的就是净土，就是坛城。看这些人也是，饿鬼众生看这些人肯定都是饿鬼，地狱众生看这些人肯定是地狱的众生，佛菩萨看这些人肯定是佛菩萨。都是自己的心。

我给大家讲过，都要记住啊！我们自己的家，那个小小的屋子，就是净土。很讨厌的那个家人，就是阿弥陀佛，无量光佛！能不能认识到，就你自己看。业障小了，福报大了，认识到，感受到了，这确实是净土。多舒服，多快乐，多好啊！确实是阿弥陀佛，给我的加持、摄受这么大啊，对我的修行帮助这么大啊，

时时都在给我窍诀，处处都在给我对境。不管是先生、还是太太，今天脸色不好，“怎么不做饭呢，啊？”然后就开始骂。“好，对境、窍诀来了，增长我的福报，增长我的智慧，阿弥陀佛！”多好啊！

这样你的智慧就上来了，真的，了不起了。若是你想，“啊，魔鬼来了！”那确实是魔鬼来了，在你的眼里，在你的境界里肯定是魔鬼，那个人一骂你，你心里就不舒服，他说你你就生气了，然后就离开了，这样就增加你的烦恼，增加你的痛苦了，对你来说确实是魔鬼。他是魔鬼还是佛，主要看你自己。你能够心平气和地接受，没什么，他说你、骂你、甚至打你的时候，你想这是应该的，帮我消业的，让我增长智慧啊！智慧是人和事之间磨练出来的。

我们经常说，不经历风雨不见彩虹，不经过磨砺不会成佛。因为有魔才会有佛，都是好事，但是都认识不到，把握不住，就变成魔了。真的，除了自己家以外，哪里有净土啊？尤其是现在更进步了，现在确实是信息时代，不出自己的家门，通过电话、互联网，通过各种渠道，可以求法，可以学法，可以修行，多好啊！在自己家里好好地、脚踏实地地修，即不影响生活，也不影响工作，什么也不耽误，多好啊！到处走，到处跑，这样对你的修行不一定有帮助。如果你有智慧，有很高的修行境界，可能不会受影响，否则肯定会受些影响。如果你确实是亲近上师，亲近道友可以。像我们现在这些人，这样共修，对自己的修行一定会有帮助，因为我们修的是一样的法。如果不是这样的场合，你经常瞎跑，不一定对你的修行有帮助。不同的道场所修的法门不一样，所依止的上师也不一样。每个上师都有度化有缘众生的善巧方便，方法不一定一样。法门也是，八万四千法门都不一定能够完全统一，你现在又没有分辨能力，自己没有产生真正的定解，然后你到处乱跑，什么人、什么场合都接触，对你的修行不一定有帮助，所以平时在自己的家里要好好修，如果修行上有问题，有疑惑，你可以跟上师沟通，可以跟这些道友沟通。

然后，我们修持的方法也不缺，什么都有，网络上也有，什么也不缺，就自己学，自己修。除了自己的家以外没有净土，除了自己的家人以外没有阿弥陀佛 。在工作中、在单位也是一样，你可以把你的单位，你工作的地方看成是净土，不管你的领导、同事对你怎样，你要把他们观为阿弥陀佛。真的，很多人都没有搞

好与领导、同事之间的关系。就是缺少智慧。其实没有什么，都一样，领导对你不好，也是帮你消业，这也是因果。你应该心甘情愿地，心平气和地接受、承担，这样才能了缘了债。作为修行人处处都要了缘了债，不管是在家里还是在单位，不管是在为人，还是处事的时候，什么时候都要。这些非常的关键，非常的重要。

我认为修行要按次第，修行要和生活结合。我到汉地弘法这么多年，但是我发现最大的问题，最最突出的问题，最最普遍的问题就是这些。你们这些居士虽然很精进，很不错，但大部分都是盲修瞎练，没有按次第修行。还有就是修行和生活没有结合，修行和工作没有结合，根本没有拿佛法来解决生活、工作中存在的这些问题。不管是在生活中还是在工作中，有佛法了、有智慧了，没有解决不了的问题。所以，修行一定要按次第，一定要和生活、工作结合起来，把每一个起心动念都要变成修行。到那个时候，吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修持的过程。到这个时候，你才有修行，你才能解脱，很快就会解脱。之前是不可能的。

所以念佛念心，修行修心，从早到晚，一定要时时刻刻观察自己的心，调整自己的心态，除此之外我们没有什么可修的，没有什么可念的了。早上我们从梦中，从睡眠中醒来、起床，然后刷牙漱口的时候，都可以变成修行。我都给大家讲得一清二楚，你有没有依教奉行？我看很多人都没有。今天就讲到这。最后，祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

回向：此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！